॥ श्रीहरि ॥

भूमिका

आज कल संसार में असंख्य प्रकार के रोग फैल रहे हैं, और उनको दूर करने के लिए लोग लाखों तरह की दवाइयों का आविष्कार कर रहे हैं। डाक्टरी, आयुर्वेद, हिकमत, होमियोपैथी, क्रोमोपैथी आदि चिकित्सा विधियाँ काम में ली जाती हैं कुछ समय से प्राकृतिक चिकित्सा का भी प्रचार हो रहा है। जर्मनी के लुईकुने, नीप, महात्मा जुस्ट आदि व अमरीका के श्रीबर्नारमेकफेडन ने प्राकृतिक चिकित्सा का जगत् में प्रचार करके संसार का भारी उपकार किया है। और वे अपना नाम अमर कर चुके हैं सबसे अधिक प्रकृति के अनुकूल महात्मा-जुस्ट की चिकित्सा प्रणाली है। आज मैं अपने निज के अनुभव अध्ययन आदि के आधार पर "पानी का इलाज" नामकी पुस्तक पाठकों की सेवा में अपर्ण कर रहा हूँ।

इस पुस्तक में मैं यह दिखाने की कोशिश करूंगा कि संसार के सभी शारीरिक व मानसिक रोग केवल जल के विधिपूर्वक प्रयोगों से (स्नान आदि से) किस प्रकार दूर हो सकते हैं और यह कि सभी रोगों का कारण एक है प्रकृति विरुद्ध जीवन और सभी रोगों का इलाज भी एक है अर्थात् स्वाभाविक रहन-सहन।

इस पुस्तक में प्राकृतिक स्नान करने की पूरी तरकीब लिखूगा और हर एक ऋतु में कितनी बार, कितने समय तक स्वाभाविक स्नान किया जावे यह भी लिखूंगा ॥ इसके सिवा पूरी तरह यह समझाया जायगा कि रोगों के इलाज में इस अद्भुत स्वाभाविक स्नान का कितना महत्व है और यह कि उचित पथ्य के साथ स्वाभाविक स्नान से सभी नई पुरानी व्याधियाँ अवश्य दूर हो सकती हैं। यह स्नान अति सरल, सस्ता और राम बाण नुस्खा है और हर एक मनुष्य आसानी से इस पुस्तक को पढ़कर स्वयं बिना गुरु के यह स्नान कर सकता है और अपने सभी रोग इससे दूर कर सकता है।

परमात्मा करे यह पुस्तक घर घर में जाकर औषधियों के झूठे अंध विश्वास को दूर करे और लोग इसे पढ़कर नीरोग बनें। यही मेरी हार्दिक इच्छा है। परमात्मा वह दिन जल्द लावे कि भारतवासी इस चिकित्सा का आदर करें।

—लेखक

जल चिकित्सा

अर्थात्

"पानी का इलाज"

यों तो सभी लोग स्नान नित्य किया करते हैं और स्नान के गुण भी सभी लोग बखाना करते हैं परंतु आज जिस स्नान का ज़िकर इस पुस्तक में करूंगा वह रोजाना के स्नान से कुछ निराला होगा। पहले मैं प्राकृतिक स्नान (Tub bath) का वर्णन करूगा और बादमें दूसरे जलके प्रयोगों का वर्णन भी इसी पुस्तिका में विस्तार र्वक करूगा। जलके सब प्रयोग विधि पूर्वक लिखूगा। बहुत से विद्वान लुई कुन्हे आदि जलचिकित्सा पर ग्रथलिख चुके हैं और उनके ग्रंथोंने लाखों करोडों को लाभ पहुँचाया है। परंतु उन स्नान व जल प्रयोगों में कुछ बातें प्रतिकूल भी हैं और कुछ अंश मे प्रकृति विरुद्ध होने के कारण पूर्ण लाभ नहीं होता।

हमें सदा ही रोगों की चिकित्सा मे अंतःकरण की आज्ञानुसार चलना चाहिए। वही एकमात्र सच्चा आरोग्य पथ-प्रदर्शक है। उसकी आज्ञानुसार चलने पर धोखा कभी नहीं हो सकता। यदि आप जानवरों और बच्चों के स्नान की तरकीबों को ध्यान पूर्वक

देखेंगे तो आपको भली भांति मालूम हो जायगा कि असली स्वाभाविक स्नान कैसे करना चाहिए। वास्तव में स्वास्थ्य के अन्य नियमों की भांति स्वभाविक स्नान-विधि भी भली भांति हम प्रकृति के भक्त जानवरों व बच्चों से सीख सकते हैं। इसके लिए विज्ञान वेताओं व आयुर्वेदाचार्यों आदि के पास जाकर सीखने की आवश्यकता नहीं है। इसीलिए मैं सर्व साधारण के लाभार्थ सरल स्वाभाविक स्नान का वर्णन करूंगा जो सर्वथा प्रकृति के अनुकूल है और जिसके नियम पूर्वक (पथ्यसहित) करने से सभी नए पुराने रोग अच्छे हो जांयगे। जितनी चिकित्सा विधियां जितने प्रकार के स्नान आदि प्रकृति के अनुकूल नहीं हैं वे धीरे धीरे लोप हो जांयगे जिस प्रकार आज कल रोजाना नई नई दवाइयां निकल रही हैं और शीघ्र ही लोप होकर दूसरी दवाइयां उनके बजाय चलती रहती हैं। मगर इतना जरूर है कि दवाइयां अधिकांश पैसे कमाने की गरज से ईजाद (आविष्कृत) होती हैं और प्राकृतिक उपचार जन साधारण को सच्चा आरोग्य प्रदान करने के लिए होते हैं। और इसीलिए प्राकृतिक चिकित्सा का प्रचार करने वाले ईश्वर की कृपा के पात्र होंगे। और कुन्हेजुस्ट, मैकफेडन नीप प्रीस्नीज आदि की भांति अपना नाम अमर कर जायंगे।

प्राकृतिक चिकित्सा का प्रचार करना बड़ा भारी पुण्यकार्य है और यह ऐसा परोपकार है जिसके प्रचार से लाखों जानें बचाई जा सकती हैं और करोड़ों रोगियों को नीरोग बनाया जा सकता है। मेरी राय में मनुष्य समाज के सबसे बड़े सुख व धन आरोग्य को बनाए रखने के लिए स्वाभाविक चिकित्सा का जानना अत्यंत आवश्यक है। वास्तव में स्वास्थ्य ही जीवन है और संसार के

सब सुख वैभव कार्य आदि आरोग्य पर ही निर्भर हैं। रोगी मनुष्य तो मृतक के समान कष्ट मय जीवन बिताते हैं। ऐसे अनमोल आरोग्य की रक्षा सभी चाहते हैं परंतु खेद है कि आज मनुष्य समाज औषधि सेवन, आपरेशन, टीका, इंजेक्शन आदि मिथ्या उपचारों द्वारा नीरोग होना चाहता है जो सर्वथा असंभव है। क्या प्रकृति के विपरीत साधनों से किसी को आजतक आरोग्य मिला है। नहीं।

मैं किसी के दिल दुखाने की गरज से या निंदा करने के लिए ऐसा नहीं लिख रहा हूँ न कोई भी मेरे लिखे का बुरा माने मैं एक तुच्छ व्यक्ति हूँ। परंतु साथ ही अंतःकरण की प्रबल प्रेरणा से केवल लोक कल्याण की भावना से यह साहित्य लिख रहा हूँ ताकि सर्व साधारण इसे पढ़कर स्वयं बिना किसी दवा दारू बिना चीर-फाड़ का अपने व अपने कुटुंबका इलाज खुद ही करलें और चिकित्सकों की अनावश्यक गुलामी व खरचे से भी बच जायं। इसके लिए मैं कोई बात न उठा रखूंगा चाहे मुझे गालियां मिलें या प्रशंसा।

मैं जिस समय ये पृष्ठ लिख रहाहूँ उस समय मेरी आँखों के सामने वे सभी दुखःद व नारकीय, हृदय को दहलाने वाले, करुण दृश्य दिखाई दे रहे हैं जिनके स्मरण मात्र से रोंगटे खड़े हो जाते हैं। हमारी विधवा माताएँ व बहनें लाखों करोड़ों की संख्या में विलाप कर रही हैं उन्होंने अस्वाभाविक, औषधियों आदि से चिकित्सा के परिणाम स्वरूप अपने पतियोंको खोदिया है—असंख्य मा बाप अज्ञान वश अपनी संतानों को खोकर विलाप कर रहे हैं—लाखों करोड़ों व्यक्ति अंधे लूले लंगड़े, कोढ़ी,

नपुंसक रोगी हैं और घोर कष्ट सह कर विलाप कर रहे हैं—क्षय, प्लेग, महामारी हैजा मलेरिया आदि में लाखों घर उजड़ रहे हैं। इन बातों को देख कर कौन ऐसा होगा जिसका हृदय न पसीजेगा।

हमारी सरकार, नरेश, जनता आदि सभी काफ़ी पैसा लगा कर असंख्य अस्पताल, औषधालय, नर्स हाऊस, सैनेटोरियम खोल रहे हैं और करोड़ों रुपया वैद्य डाक्टर हकीमों पर दवाइयों औजारों आदि पर खर्च होता है। यत्न तो पूरा हो रहा है परंतु फिर भी रोग समूह अकाल मृत्यु दिन दिन बढ़ते जा रहे हैं। इसका कारण क्या है समझ लें। घरमें आग लग जाने पर कुआ खोदना व्यर्थ है। हमें समाज में ऐसे साधनों का प्रचार करना चाहिए कि भविष्य में लोग रोगी ही न हों और चिकित्सा की आवश्यकता न रहे।

आज मैं ऐसी स्वाभाविक सरल व अचूक चिकित्सा विधि का वर्णन करूंगा जिसका किसी एलोपैथी-आयुर्वेद या हिकमत आदि से संबंध नहीं है जिसमे कोई दवा नहीं लेनी पड़ती न कोई खास पाबंदी हैं बल्कि जो प्रकृति के आधार पर अवलंबित हैं और केवल अंतःकरण की आज्ञानुसार चलकर हम उससे अपने रोग दूर कर सकेंगे। यह जल-चिकित्सा मनुष्य समाज खास कर रोगियों के लिए कल्पवृक्ष का सा फल देने वाली सिद्ध होगी। और मैं आशा करता हूँ कि सभी इसके आश्चर्य जनक आरोग्यदायक गुणों का आदर करेंगे।

प्रकृति बहुत सरल है और प्राकृतिक चिकित्सा भी सरल है। सब से भारी बात तो यह है कि और सभी जितने इलाज के

टन हैं इनमें एक एक बीमारी पर हजारों नुसखे व उपचार हैं परंतु इस चिकित्सा में बड़ा भारी लाभ यह है कि इसमें सभी रोगों का एक इलाज है क्योंकि कारण भी सभी रोगों का एक ही है। अर्थात् प्रकृति विरुद्ध रहन-सहन (मिथ्या आहार-विहार) है ।

इसीलिए यह चिकित्सा विधि सब से उत्तम है और किसी दिन मनुष्य जाति और सब प्रकृति विरुद्ध चिकित्साओं को छोड़ कर इस ओर झुकेगी, अन्य विधियां लोप हो जायगी ।

डाक्टरी हिकमत आयुर्वेद होमियोपैथी में वर्षों तक घोर परिश्रम करके परीक्षा पास की जाती है परन्तु इस स्वाभाविक चिकित्सा में ऐसा झंझट कुछ नहीं करना पड़ता सिर्फ विज्ञान के झूठे मोह और अंधविश्वास से अपने आपको बचाना चाहिए और प्रकृति की बातों पर ध्यान देना चाहिए। बस इन्हीं बातों से हर एक मनुष्य इसे अच्छी तरह कर सकता है। इस चिकित्सा के जानने पर मनुष्य समाज को फिर किसी दवा या चीरफाड़ की जरूरत नहीं होगी और वह सब डाक्टर हकीम वैद्य या प्राकृतिक चिकित्सकों की गुलामी और पराधीनता आदि से मुक्त-हो जायगा। और अपने रोगों की चिकित्सा आप करलेगा।

औषधियां कपोल कल्पित हैं इनसे बहुधा हानियाँ ही होती हैं परन्तु प्रकृति सत्य व ध्रुव है इसलिए उसके मार्ग पर चलते हुए कभी धोखा नहीं हो सकता अर्थात् जो दृढ होकर रोग होते ही प्राकृतिक चिकित्सा करने लग जायेंगे उन्हे रोग या अकाल मृत्यु से डरने की आवश्कता नहीं है जैसा कि दवाके इलाज में होता है।

प्रकृति की शरण में जाने से भयंकर से भयंकर रोग दमा, कुष्ठ संग्रहणी, क्षय आदि सभी समूल नष्ट हो जाते हैं जिन्हें कि आज लोग असाध्य या कष्ट साध्य समझते हैं। इस में रोगी को इच्छा के विरुद्ध कोई दवा नहीं खानी पड़ती-कोई दबाव भी नहीं पड़ता-कुछ खर्चा भी नहीं पडता। बडी सरलता से आनंद पूर्वक धीरे-धीरे रोगों की वेडियां कट कर पूर्ण आरोग्य प्राप्त हो जाता है। इतना ही नहीं उसके मन और आत्मा शुद्ध व अधिक वलवान् वन जाते है और मनुष्य देव स्वरूप सुंदर वन जाता है। सच्ची नैसर्गिक चिकित्सा शारीरिक व्याधियों के साथ साथ मन के भी सभी विकारों का नाश कर देती है और मनुष्य को धर्मात्मा वना देती है। पाप, अत्याचार, घृणा, द्वेष, कलह, उदासी आदि मानसिक विकारों का नाश हो जाता है और मनुष्य सुखी, प्रसन्न और विनय शील वन जाता है। और आजकल के छल-कपट व पाप के भरे हुए अभागे मनुष्य इससे फिर निष्कपटी, उदार, धर्मात्मा व दीर्घजीवी वन जयंगे। और इस चिकित्सा विधि का प्रचार होजाने से कलियुग के वजाय सतयुग आजावेगा। लेखक तमाम प्रकृति विरुद्ध चिकित्सा विधियों की, डाक्टरी, हिकमत, आयुर्वेद आदि की भली भांति परीक्षा व अनुभव करचुका है मगर कहीं भी शांति व आरोग्य प्राप्त नहीं हुए। केवल प्रकृति व उसके उपचारों का आश्रय लेने से ही सच्चा सुख व आरोग्य प्राप्त हुआ है यही प्रणाली सत्य है।

यदि ध्यान पूर्वक देखा जाय तो मालूम होगा कि समस्त रोगों का मूल कारण वायु का दूषित होना, शरीर का मल ग्रसित होना अर्थात् शरीर में विजातीय पदार्थों का व रोग जन्तुओं का

इकट्ठा होना है इसी सच्चे निदान के आधार पर रोगों की चिकित्सा होनी चाहिए और शरीर से मल पदार्थों को बाहर निकालने की कोशिश करनी चाहिए परंतु आज औषधि विज्ञान बिलकुल उल्टा व गलत रास्ता बता रहा है वह शरीर को मल रहित करके स्थायी रूपसे नीरोग बनानेके बजाय औषधियाँ धातु आदि अनेक वस्तुएँ शरीर में डालकर और भी शरीर को दूषित बना देता है जिसका परिणाम यह हो रहा है कि मनुष्य समाज लाखों करोड़ों दवाइयां होते हुए भी दिनों दिन अधिक रोगी होता जारहा है। वास्तव में रोग हटाने का सच्चा तरीका यह है कि शरीर को अंदर से साफ किया जावे और वह भी स्वाभाविक उपचार पानी से किया जावे।

जिन महापुरुषों ने यह चिकित्सा विधि फैलाई है उनका मनुष्य समाज चिर ऋणी रहेगा। स्वाभाविक चिकित्सा का आरंभ जल-चिकित्सा से होता है और चिकित्सा में जल के प्रयोग प्राकृतिक स्नान मुख्य हैं इसलिए आज मैं सच्चे स्वाभाविक प्राकृतिक स्नान (टब बाथ) का वर्णन करूँगा जिसे पढ़कर सर्व साधारण आरोग्य व दीर्घायु प्राप्त कर सकें।

परंतु यह जल स्नान भी प्रकृति के आदेशानुसार होना चाहिए न किसी वैज्ञानिक ढंग से, जिस प्रकार पशु, पक्षी, भैंस, सुअर, चिड़ियां आदि किसीसे न पूछकर स्वयं अपने अंतःकरण की प्रेरणा के अनुसार स्नान करते हैं उसी प्रकार हमें भी अंतःकरण की आवाज पर ध्यान देकर यह स्नान करना चाहिए और वह विधि इस प्रकार है।

आप शायद यह समझेंगे कि नदी या तालाब आदि में कूदकर

जो पूर्ण स्नान किया जाता है वही प्राकृतिक स्नान होगा। मगर ऐसा नहीं है बल्कि सर्व साधारण जो स्नान करते हैं वह प्रकृति विरुद्ध है। पानी में डूबकर गोता लगाना कोई लाभप्रद नहीं इस की दलील यह है कि जानवरों को नदी, तालाब आदि पर लेजाइए वे दूर भाग जायँगे और कभी डूबकर स्नान करना पसन्द न करेंगे जैसा कि मनुष्य करते हैं इसी प्रकार दूसरे जलके उपचारों का प्रयोग भी जानवर अपने ऊपर राजी खुशी नहीं होने देते। अगर कोई खास जानवर घरेलू होने के कारण किसी गलत तरीके का आदी होजाय तो यह कोई उदाहरण नहीं है।

इसके विपरीत हमारे जानवर भैंस व जंगली सुअर हिरन बारहसिंहा वगैरह जो जंगलों मे रहते हैं वे छोटे२ कीचड़ या पानी के गढ़ों में लेट जाते हैं और पेट को उसमें टिका लेते हैं और इधर उधर पेट को जमीन में रगड़ते हैं और इसके बाद वे जानवर वहाँ मे उठते हैं और फिर वे कीचड़ व पानी में अपने चूतड़ व गुदा को टिकाकर बैठते हैं। फिर वे थोड़ी देर बाद कीचड़ में इधर-उधर लेटते हैं, कई बार ऊँधे-सीधे होते हैं और फिर उसमें से उठकर बाहर आते हैं और अपने सारे शरीर को पृथ्वी, दरख्त और दूसरी चीजों से रगड़ते है। यह उनका स्वाभाविक स्नान होता है।

इसी प्रकार पक्षियों की स्नान करने की तरकीब सुनिए। वे सुअर भैंस की तरह नहीं नहाते। पक्षी छोटे छोटे पानी के गढ़ों या झरनों पर जाते हैं और अपनी चोंच पानी मे डुबोते हैं और उससे सारे शरीर पर पानी फेंकते हैं और अपने परों से रगड़ते हैं फिर वे अपने शरीर को अपने शिर, चोंच व

परों से मलते हैं और इस प्रकार स्वाभाविक स्नान करते हैं। आज इस पानी व कीचड़ के स्नान को लोग जंगली समझेंगे और घृणा की दृष्टि से देखेंगे। भला जो नाजुक औरतें व मर्द स्नो-पाउडर आदि खूबसूरती बढ़ाने के लिए लगाते हैं उन्हें कीचड़ या पानी का स्नान क्यों अच्छा लगेगा परन्तु उन्हें याद रखना चाहिए कि कृत्रिम प्रकृति विरुद्ध साधनों से कभी सौंदर्य प्राप्त नहीं हो सकता। उदाहरण के लिए, जंगली बारहसिंघा हिरण को देखिए कितना सुन्दर साफ सुथरा जानवर होता है जिसके सौंदर्य की उपमा कवि लोग दिया करते हैं वही हिरण सदा कीचड़ व पानी में स्वाभाविक स्नान किया करता है इस में आश्चर्य करने की कोई बात नहीं है सच्चा सौंदर्य ऐसे स्नान से ही मिल सकता है।

पशु व पक्षी भिन्न प्रकार से स्नान करते हैं क्योंकि उनके अंगों की बनावट भी भिन्न है। भैंस पानी में मनुष्य की भांति स्वाभाविक स्नान करती हैं चिड़ियां दूसरे ढंग से नहाती हैं। पानी के स्नान में साफ कीचड़ या मिट्टी मिला लिया जावे तो बड़ा ही उपयोगी हो जाता है मनुष्य पहिले कीचड़ में स्नान करके फिर साफ पानी में स्वाभाविक स्नान कर सकते हैं।

जो जानवर ऊंचे पहाड़ों में रहते हैं वे स्नान नहीं करते और हिंसक पशु भी स्नान नहीं करते क्योंकि पहाड़ों पर तो पानी नहीं मिलता और सर्दी अधिक होती है और हिंसक जंतु रक्त के प्यासे होते हैं उन्हें शांति नहीं चाहिए। यदि वे स्नान करने लगें तो उनकी हिंसक वृत्ति जाती रहे और वे शिकार के अयोग्य हो जायगे। मनुष्यों में भी जो स्नान नहीं करते

वे बड़े क्रूर हो जाते हैं और अधिकांश अंदरूनी गरमी से दुःखी रहा करते हैं इसलिए हमें स्नान सदैव अवश्य करना चाहिए।

चूंकि मनुष्य सबसे श्रेष्ठ प्राणी है और उसमें बुद्धि व उच्च विचार आध्यात्मिक शक्तियाँ मौजूद हैं इसलिए उसकी मानसिक, आध्यात्मिक व शारीरिक सभी शक्तियाँ को बढाने के लिए व उसे दीर्घजीवी व निरोग बनाने के लिए प्राकृतिक स्नान से बढ़कर दूसरा कोई साधन नहीं है। हमारे धर्म शास्त्रों ने भिन्न-भिन्न प्रकार की स्नान विधियों की बड़ी महिमा गाई है जो सर्वथा सत्य है।

दानवीर कर्ण सदा ही नियम पूर्वक गंगा के बीच में कमर तक जल में खड़े होकर सुबह से दोपहर तक मन्त्र जपा करते थे। लाखों करोड़ों साधु इसी प्रकार जल में स्नान किया करते हैं। यह स्नान स्वाभाविक स्नान से बहुत कुछ मिलता जुलता है। हर एक मनुष्य अंतःकरण से प्रेरित होकर स्नान करता है और खास कर गुदा, पेड़ू, इंद्रियां व अन्य अंगों को पानी से धोने की व ठंडा करने की इच्छा सभी मनुष्यों की रहती है।

बस इन सब बातों पर ध्यान देने से स्वाभाविक स्नान की विधि समझ में आजायगी। जानवरों को देखो वे कीचड़ व पानी में किस प्रकार कष्ट उठा कर अपने पेट, गुदा, व इंद्रियों को मला करते हैं। बस इसी प्रकार मनुष्यों को भी पानी में अपने पेट, गुदा, इंद्रियों आदि को मल कर धोना चाहिए इसमें किसी सामान की जरूरत नहीं है मगर झरने आदि में जगल में यह स्नान किया जावे तो बड़ाही उत्तम है

प्राकृतिक स्नान करने की तरकीब

सभी लोगों को इतना अवसर नहीं मिल सकता कि वे बाहर जाकर खुली हवा में तालाब या झरने में स्नान करें इसलिये कमरे में घर पर ही बडी चौड़ी बाल्टी Tub (टब) में स्नान करना चाहिए। कोई भी लंबी चौड़ी नाद या इस प्रकार का बरतन हो कि मनुष्य उसमें आराम से बैठ जाय और घुटने ऊपर उठे रहे। टब सिमेंट टीन पीतल या काठ का बना हुआ अच्छा रहता है।

आज कल बहुत से लोग लुई कूने के मत के अनुसार गोल अंडे की शकल के टब रखते हैं जिसमें पांव बाहर रहते हैं परन्तु मेरी राय में चौड़ा लंबा टब अच्छा है जिसमें पांव बाहर नहीं रहते और इसमें सरलता अधिक है। स्नान करने वाला मनुष्य टब में नंगा होकर बैठ जावे। टब मे पानी ताजा ठंडा होना चाहिए। (याने आग से गरम किया हुआ न हो न बरफ से किया हुआ ठंडा हो) पानी ४ या ५ इंच से अधिक गहरा न होवे याने इतना सा गहरा हो कि चूतड़, पांव, और इंद्रियां आदि का अधिकांश भाग जलमें डूबा रहे। सिर्फ पांव और चूतड़ पैंदे में टिके रहें और घुटने पानी से ऊपर उठे हुए रहने चाहिएँ याने ऊकडू बैठना चाहिए। इसके बाद पांव, घुटने ढीले कर दिये जावें याने फैला दिए जावें। इस तरह कि टब के दोनों सिरों के छू जावें और एक हाथ से पानी पेडू पर जोर से फेंका जावे। दूसरे हाथ से जल्दी २ पेडू को बीच में व दोनों तरफ़ व ऊपर नीचे सब तरफ़ मलना चाहिये याने एक हाथ से पेडू पर पानी फेंकते रहना चाहिए और दूसरे हाथ से पेडू व पेट के सब हिस्से मलते रहना चाहिए।

यदि स्नान करने वाला स्त्री हो तो उसे चाहिए कि वह अपने गुप्त भागों को पानी के अन्दर खूब मले और धावे। जंघा से ऊपर के व पेट के सभी भाग पानी में खूब अच्छी तरह मले व धोए जावें। इसी प्रकार पुरुष भी अपनी इंद्रियों को व गुदा व इन्द्रिय के बीच के भाग को पानी में खूब धोए व मले। यह क्रिया ५ से १५ मिनिट तक की जावे। इस के बाद सारे शरीर पर पानी डाल कर स्नान कर डालना चाहिए और खूब हाथों से मल कर नहा डालना चाहिए। अगर स्नान करने वाले को मदद चाहिए तो दूसरा आदमी मदद दे सकता है याने एक पानी डालता जावे दूसरा मलता जावे। परतु यह बात कमजोरों के लिए है जिनमें शक्ति हो उन्हें स्वयं ही सब क्रिया करना चाहिये। इसके बाद सारे शरीर को हाथों से ही मल कर सुखा देना चाहिए। तौलिया व अन्य वस्तु से नहीं सुखाना चाहिए। क्योंकि वह बनावटी है। स्नान के बाद कमजोर रोगी को चाहिए कि पानी को मल कर सुखा देने की क्रिया किसी बलवान् निरोग पुरुष से कराए ताकि बल व गरमी प्राप्त हो। स्नान के बाद या पहिले किसी भी प्रकार का तेल या उबटन न लगाया जावे। इस प्रकार का स्नान (जलनें-द्रियों को जल से धोना) पुरुषों व विशेषतया स्त्रियों के लिए तो बड़ा ही लाभ दायक सिद्ध होगा। स्त्रियों के योनि संबंधी सभी रोग खाज, जलन, पोड़ा आदि सभी रोग इस क्रिया से अच्छी हो जाती हैं।

स्नान करने की टब काठ की लकड़ी की श्रेष्ठ है, पीतल व टीन की भी काम में ली जाती है पत्थर या सीमेंट की Tub टब भी खुली हवा में स्नान के लिए अच्छी रहती है।

स्नान करने के बाद

स्नान कर चुकने पर रोगी को चाहिए कि वह कुछ देर तक नंगा ही इधर उधर टहले अगर कमरा हो तो खिडकियां सब खोल ले। खुली जगह और भी अच्छी है। लेकिन यह ध्यान रहे कि स्नान से ठडक होती है और उसके बाद खास कर जाड़े में गरमी लाना अत्यंत आवश्यक है। गरमी लाने में देर या त्रुटि करना मूर्खता है। स्नान के बाद (जाड़े मे) धूप में बैठना या टहलना चाहिए या कोई आसन या शरीरिक व्यायाम करना चाहिए और अगर ऐसा न हो तो रुई के बिछौने या गरम कंबल में कुछ मिनिट रह कर गरमी लाना चाहिए।

परन्तु सब से श्रेष्ठ व उत्तम सुलभ साधन गरमी लाने का धूप का स्नान है याने स्नान कर चुकने पर कुछ मिनिट जब तक सुहावे धूप मे नगे बदन बैठ कर गरम होना चाहिये।

स्नान कितनी बार कितनी देर तक करना चाहिए ?

स्नान का समय अधिकाश मौसम व रोगी के शरीरपर निर्भर है। गरमी में यह स्नान १५ व २० मिनिट तक किया जासकता है पन्तु जाड़े मे दो तीन मिनिट ही किया जाना चाहिए इसी प्रकार बलवान् पुरुप अधिक देर व कमजोर पुरुप थोड़े समय में ही स्नान कर चुकते हैं यहा पर भी हर एक मनुष्य को अपने अत करण की आवाज पर ध्यान देना चाहिए और उतनी ही देर यह जल-स्नान करना चाहिए जितनी देर सुहावे। अनिच्छा से या अधिक देर स्नान करना प्रकृति विरुद्ध आचरण है और इससे हानि हो सकती है।

स्नान करने में यह ध्यान रहे कि आधी देर तक पेट पेडू आंते आदि को मलना चाहिए और आधा समय इंद्रिय आदि गुप्त स्थानों को धोने व मलने में खर्च करना चाहिए। मगर सारे शरीर को धोने में जो समय लगता है वह इसमें शामिल नहीं है वह अलहदा है और मल कर सुखा देने में जो समय लगता है वह भी इससे भिन्न है। कितनी बार दिन में स्नान करना चाहिए यह रोगी की इच्छा पर निर्भर है। जाड़े में केवल एक ही बार करना ठीक है। गरमी में २ या ३ बार भी किया जा सकता है। जाड़े में धूप में बैठ कर यह स्नान करना ठीक है और रोज न हो सके तो दूसरे या तीसरे दिन यह स्नान किया जावे और जिस रोगी की इच्छा जाड़े में स्नान करने की न हो उसे यह स्नान नहीं करना चाहिए। उसे वायु -स्नान, धूप स्नान करना काफी है। (इसका विस्तृत वर्णन हमारी "रोशनी, हवा, धूप" पुस्तक मूल्य ≡) में पढ़िए जो छप चुकी है) तेज बुखार वाले, बल व साहस वाले पुरुष अधिक बार और अधिक देर तक यह स्नान कर सकते हैं और जिन लोगों में खून की कमी है, जो कमजोर हृदय हैं वे बहुत थोड़ी सी देर और कम बार यह स्नान कर सकते हैं और यही नियम अच्छा रहता है। स्वतंत्र प्रकृति में कई जानवर घंटो यह स्नान किया करते हैं और कई थोड़ी ही देर में यह स्नान कर चुकते हैं और बहुत से जानवर थोड़ी २ देर में कई बार स्नान करते हैं और कई ऐसे हैं जो कई दिन नहीं स्नान करते और एक ही दिन में काफी देर स्नान करते हैं। यही हाल मनुष्यों का भी है।

मगर इसमें भी हर एक मनुष्य स्वतंत्र है कोई दबाव नहीं है।

नैसर्गिक चिकित्सा प्रणाली में किसी रोगी की इच्छा के विरुद्ध कोई कार्य नहीं कराया जाता। स्नान करने के लिए पानी को कभी गरम नहीं करना चाहिए और स्नान अधिक गरम कमरे में भी नहीं करना चाहिए। खिड़कियां सदा खुली रहे ताकि साफ हवा पूरी तरह अंदर आती रहे। स्नान के बाद पांवों को व गुदा को खूब अच्छी तरह धो डालना चाहिए ताकि यह साफ हो जावे क्यों कि आरोग्य साधन में गुदा व पाव का साफ रखना व ठडा रखना बहुत ही आवश्यक हैं। इनके गरम रहने से अनेक रोग उत्पन्न होते हैं।

अगर झरने या नदी में स्नान किया जावे तो बड़ा ही अच्छा है। खुली हवा में यह स्नान करना आश्चर्यजनक लाभ दिखाता है पर जल गहरा कभी न होना चाहिए। पूर्ण स्नान या तैरना यह स्वाभाविक स्नान नहीं कहे जा सकते हैं। स्वाभाविक स्नान तो वही है जिसकी विधि ऊपर बताई जा चुकी है।

जिन गांवों में नदी नाले झरने बावड़ी तालाब आदि हों वहा के लोग उन स्थानों पर टब रख कर स्नान कर सकते हैं ताकि खुली हवा व ताजा पानी दोनों मिल सकें। स्नान करते समय आराम से बैठना चाहिए। कष्ट सहन करके बैठना ठीक नहीं है।

यह प्राकृतिक स्नान अन्य सब स्नानों से भिन्न है और गुणों में अपनी बराबरी नहीं रखता। कई लोग टब में पानी भर कर चुप चाप बैठना या लेटना ही स्वाभाविक स्नान समझते हैं पर ऐसा नहीं है इस स्नान में पानी में बैठ कर पेट आर्थों इन्द्रियों को धोना और मलना पड़ता है और फिर सारे शरीर को हाथों से ही मल

कर सुखाया जाता है । तौलिया आदि से नहाना या सुखाना प्रकृति विरुद्ध हैं हाथ श्रेष्ठ साधन हैं ।

एक बात और है। जितनी चिकित्साएँ प्रकृति के अनूकूल होंगी उतनी ही जल्दी रोग अच्छे होंगे। अब तक सब प्रकार के स्नान कुछ न कुछ कृत्रिमता लिए होते थे और इसी लिए इलाज में इतनी सफलता नहीं मिलती थी। परंतु यह स्नान सर्वथा प्रकृति के अनुकूल है और इसीलिए संसार के सभी रोग निः सदेह इससे दूर हो सकते हैं। परीक्षा करने पर इसकी महिमा अपने आप मालूम पड़ जायगी। इस स्नान में तौलिए की जरुरत नहीं है और पानी को गरम करने की भी जरुरत नहीं है और इसमें बहुत थोड़े से पानी की जरुरत है और किसी भी दूसरे की सहायता की आवश्यकता नहीं है। हर एक स्त्री, पुरुष, बच्चा स्वयं आसानी से यह स्नान कर सकता है। टब भी बहुत सस्ता है। १॥) या २) में बाजार से हर जगह खरीदा जा सकता है। गरीब अमीर सब खरीद सकते हैं और यह टब स्नान के सिवा घर के कामों में भी उपयोगी है।

इसी लिए यह स्नान किसी दिन सर्व साधारण में प्रचलित होता जा रहा है। एक बात और है कि यह स्नान हर एक मनुष्य घर के सिवा सफर में भी कर सकता है। लोटे या गिलास से पानी डालते जाओ और एक हाथ से पेडू इंद्रियों गुदा आदि को मलते जाओ फिर पूर्ण स्नान कर डालो और शरीर को मल कर सुखा दो। केवल ध्यान में रखने की बात यह है कि पेट के सब भाग और इंद्रियां गुदा आदि ठंडे पानी से धोई जानी चाहिए, ठंडी होनी चाहिए और पानी डाल कर मलनी चाहिएँ। यही प्राकृतिक

स्नान है और यही आरोग्य का एक प्रधान साधन है। लेखक की लेखनी में इतनी शक्ति नहीं है कि इस स्नान की महिमा पूरी तरह वर्णन कर सके पर पाठकों के लाभार्थ यथा शक्ति वर्णन करने का यत्न करूँगा।

प्राकृतिक स्नान के लाभ

यह प्राकृतिक स्नान नियम पूर्वक पथ्य सहित करने से सब व्याधियों को दूर कर सकता है और प्रकृति के सर्वथा अनुकूल है। पहले के मनुष्य जंगल में रहते थे क्योंकि उन्होंने घर नहीं बनाए थे और नगे पाव ही रहते थे। बरसात में भी पहले के लोग गीली धरती पर नगे पांव चलते थे और खड़े भी नगे ही रहते थे और जब बैठने की आवश्यकता होती थी तो नंगे ही गीली जमीन पर चूतड़ को टेक कर बैठते थे और अब भी जंगली जातियाँ ऐसा ही करती हैं। इससे यह सिद्ध हुआ कि पाव व चूतड़ (नितम्ब) का हिस्सा प्रकृति ने गीलापन व ठंडक में रहने योग्य बनाए हैं और इन्हें ठडा व गीला रख कर ही मनुष्य नीरोग व दीर्घ जीवी हो सकता है। शरीर रचना भी हमारी ऐसी ही है।

इसके विपरीत आज का पथ-भ्रष्ट शिक्षित मनुष्य-समाज अपने पांव और गुदा आदि को गरम रखता है। हर समय जूते व कपड़ों से लदा रहता है। मोटे रुई के गद्दों पर बैठता है जिससे वह अनेक भयकर रोग भगंदर, बवासीर, अड वृद्धि, आंत उतरना आदि रोगों का शिकार हो रहा है और अनेक बनावटी दवाइयाँ लेकर व झूठे इलाज करा कर भी इन रोगों को दूर करने में

वह आवश्यक व लाभदायक समझता है। जमीन पर बैठना खिलाफ शान समझता है। ठंडे पानी से परहेज करता है और अपने दिमाग से निकाली हुई घातक औषाधियों का सेवन करता है। यही उसके अधः पतन के व बीमार होने के कारण हैं। इसलिए यदि हम लोग फिर पूर्ण रूप से नीरोग व दीर्घायु बनना चाहें तो फिर हमे औषधि विज्ञान के भूत से बचना चाहिए और पशु पक्षियों की भांति प्रकृति की शरण में जाना चाहिए तभी रोगों से छुटकारा पाकर सुखी हो सकते हैं। न इसमें किसी पढ़ाई की जरुरत है न किसी कला कौशल की। बल्कि हमें विज्ञान, डाक्टरी, आयुर्वेद, हिकमत होमियो आदि से दूर भागना चाहिए और अत करण की आवाज सुनकर उस पर चलना चाहिए वही सच्चा गुरु है ।

हमें इस बात के जानने की कोई जरुरत नहीं है कि हमारे शरीर की रचना कैसी हैं अदर क्या होता है, पाचन क्रिया कैसे होती है औषाधियो का अंदर जाकर कैसा असर होता है आदि। यह सब ज्ञान मनुष्यों को भ्रम में डालने वाला है और इस ज्ञान (औषाधि विज्ञान) Science of medicine के फेर म पड़ने वाला कभी सच्चा स्वास्थ्य प्राप्त नहीं कर सकता। सच कहा है, औषधि सेवन से लाखों बेमौत मरते हैं और करोड़ों के जीवन नष्ट हो रहे हैं। परतु इतना समझ लेने पर भी हर एक मनुष्य से यह आशा नहीं की जासकती कि वह सभी अस्वाभाविक रहन-सहन को छोड़कर प्रकृति की शरण में आजायगा। यह सब धीरे धीरे हो सकेगा। इसलिए मैं समय व परिस्थिति का पूरा ध्यान रख कर ही रोगो के कारण व नैसर्गिक चिकित्सा विधि स्नान

आदि का वर्णन करूंगा ताकि सभी परिस्थिति का ध्यान रख कर इससे लाभ उठा सकें।

रोगों का सच्चा कारण

आज कल लोग रोगों के करण समझने में बड़ी भूलें करते हैं। कई लोग तो पूर्व जन्म कृत पापं व्याधि रुपेण बाधते" वाली लकीर के फकीर हैं। कई कीटाणुओं, चूहों, मच्छरों, मखियों को ही रोगों का कारण समझते हैं ? पर यह सब केवल भ्रम व मिथ्या कल्पना है। वास्तव में मनुष्य समाज के रोगी होने के कारण हैं प्रकृति विरुद्ध भोजन अस्वाभाविक आहार अर्थात् ऐसा भोजन जिसे प्रकृति ने मनुष्य के लिए नहीं बनाया और जिसे उसका पेट आंते आदि पूर्ण रूप से पचाने व ग्रहण करने में असमर्थ हैं। ऐसा प्रकृति विरुद्ध भोजन (अधिकांश आगमें पका हुआ—दाल रोटी मास मसाले मिठाई आदि) पूरा हजम नहीं होता। कुछ अध पचा पेट में रह जाता है और रोज थोड़ा थोड़ा आमाशय आंत आदि में पड़ा रहकर सड़ने लगता है और फिर इसके मलपदार्थ बनकर खून में मिलकर सारे शरीर में फैल जाते हैं और यही मलपदार्थ समस्त व्याधियों, पीड़ाओं व दुखों के मूल कारण हैं। इसी के सघर्पण से आंतरिक गरमी पैदा होती है। इसके सिवा गदी सड़ी तग जगह की हवा में रहने से, धूप, रोशनी व पृथ्वी से दूर रहने से, अधिक कपडों से लदे रहने से व मानसिक उद्वेगों से भी रोग पैदा होते हैं। इन मल पदार्थों के आंदोलन व संघर्षण से शरीर में गरमी पैदा होती है।

इसलिए रोगों के इलाज मे सब से पहले हमें स्वाभाविक

उपचारों द्वारा शरीर के अंदर की गरमी को कम करने की कोशिश करनी चाहिए। इसके बिना हम इलाज में सफल नहीं हो सकते-साथ ही हमें शरीर की जीवन शक्ति अथवा जठराग्नि को भी प्रबल बनाना चाहिए (चूरण आदि खाकर नहीं—स्वाभाविक उपायोंसे) जठर अग्नि ही ऐसी चीज है जो शरीर का प्राण है। वही भोजन को पचा कर सब रस बनाती है और रस से बचे पदार्थों को व मल पदार्थों को शरीर से बाहर मल मूत्र पसीना आदि द्वारा बाहर फेंकती है और जिस पर मनुष्य का जीवन निर्भर है। यह दोनों बातें प्राकृतिक स्नान से सिद्ध हो जाती हैं।

उदर सब रोगों का निवास स्थान है और जननेंद्रियां नाड़ी समूह की जड़ हैं इसलिये पेट व इंद्रियों पर ठंडे जल के प्रयोग व स्पर्शसे अंदर की गरमी तुरत कम होजाती है इसी प्रकार स्नान में पेडू व इंद्रियोंको धोने से नसें अपना काम करने लगतीहैं और अंदर भारी शांति होती है और अग्नि प्रबल हो जाती है। गुदा आदि भाग भी जल के स्पर्श से ठंडे होकर उनकी गरमी दूर हो जाती है।

इस स्थान पर मैं जनसाधारण में फैले हुए भ्रम को दूर करने का यत्न करूँगा-बहुत से लोग ठंडे जल के स्नान से इसलिये डरते हैं कि अंदर की गरमी दूर होकर इससे शीत सन्निपात हो जायगा क्योंकि उनके व उनके स्वास्थ्य के ठेकेदार चिकित्सकों का ऐसा खयाल जमा हुआ है कि शरीर के अंदर गरमी बनी रहना जरूरी है और उसके न रहने से मनुष्य मर जाता है पर यह उनकी भूल है। जिन मनुष्यों में अंदरूनी गरमी अधिक होती है। वे रोगों के शिकार होते हैं-गरमी दूसरी वस्तु है और जठराग्नि दूस-

री यात है। अत्याधिक गरमी बढने से ही शीत सन्निपात आदि रोग उत्पन्न होते हैं और आजतक किसी भी रोगी को स्वाभाविक उपचारों से शीत सन्निपात में लेखक ने नहीं देखा सुना जब कि दवाइयों के खास कर धातु दवाइयों से हजारों रोगी शीत सन्निपात होकर मरते देखे गए हैं। शीत सन्निपात में भी प्राकृतिक चिकित्सक ठंडेजल का स्नान, ठंडी हवा का नग्न स्नान, गीली बालू का बिछौना, मिट्टी की पट्टी आदि प्रयोग करते हैं जिससे शीत में आए हुए बहुत से रोगी मरने से बचा लिए गए हैं।

मैं दृढ़ता पूर्वक कहूँगा कि आज संसार में जितने भी प्रकृति विरुद्ध उपचार, इलाज के तरीके चल रहे हैं वे सदा ही हानि करते हैं चाहे लोगों की नजरों में जाहिरा तौर पर रोगों के लक्षण मिट क्यों न जावें। दुर्भाग्य से आज हमारे देश वासी औषधियों की निःसारता व हानियों को नहीं समझते- वे दवा के जरिए रोग हटाने का यत्न करते हैं और प्रगट में रोगों को दबा हुआ देख कर अपनी सफलता पर प्रसन्न होते हैं पर उन्हें यह पता नहीं कि वे बड़ा धोखा खारहे हैं।

वे अपने हाथों से अपने पावों पर कुल्हाड़ी मार रहे हैं—उनकी आंखें उस समय खुलती हैं जब उस दवा का असर दूर होने के बाद उससे भयानक दूसरा रोग आ घेरता है। बजाय तीव्र रोग (acute disease) के दीर्घ रोग (chronic disease) हो जाता है जिसका इलाज करना मुश्किल होजाता है और अक्सर रोगी धीरे धीरे दुःख पाकर मौत के घाट उतरता है पर फिर पछताने से कोई परिणाम नहीं होता।

यही कारण है कि अनेक प्रकृति विरुद्ध चिकित्सा विधियाँ, अनेक औषधियाँ रोज निकलती रहती है और चंद महीने कुछ चमक दमक दिखाकर शीघ्रही गायब हो जाती हैं। क्योंकि उनमें कोई सार नहीं होता। आज इंन्जेक्शन का जोर है कल वेक्सिनेशन (टीके) का, परसूं ओपरेशन (चीड़ फाड़) का जोर है तो किसी दिन बिजली का। कभी अयुर्वेदोक्त भस्मे बनाई जाती हैं, कभी गोलियां, कभी कुश्ते बनाए जाते हैं, कभी नामर्दी के तिला। कभी लिफ बनाए जाते हैं कभी मलहम और कभी होमियो पैथी को गोलियों की प्रशसा सुनने में आती है और यह आशा की जाती है मनुष्य समाज के रोग इनसे दूर होकर घट जायंगे। पर दुर्भाग्य से बात बिलकुल उल्टी हो रही है।व जार रोग अच्छे होकर घटने के बढ़ रहे हैं। ज्यों-ज्यों औषधालय, अस्पताल आदि की वृद्धि हो रही है त्यो त्यों जन साधारण में रोगों की व उनसे होने वाली अकाल मृत्यु की वृद्धि हो रही है। पर सबसे बड़ा आश्चर्य तो यह हैं कि सभी लोग बिलकुल औष-धियों के गुलाम बने हुए हैं और उनके दिल पर यह खयाल पक्का जमा हुआ है कि दवा खाए बिना रोग दूर हो ही नहीं सकते। और अगर लोगों से कहा जाता है कि दवा से रोग अच्छे नहीं। होते बढते हैं जानवर व जगली जातियां सभी बिना दवा खाए नीरोग रहते हैं—तो वे आश्चर्य करते हैं और नाना प्रकार को दलीलें पेश करते हैं—कोई भी यह खयाल नहीं करता कि इस बात की परीक्षा करें कि बिना दवा' पानी, हवा, मिट्टी स्वाभाविक आहार आदि से ही संसार के सब रोग दूर होसकते हैं। वे तो ऊंट व भेड़ों की तरह देखा देखी सब काम करना पसंद करते हैं।

जैसा लोग करते हैं वैसा वे भी करते हैं-अच्छे बुरे की पहिचान करने का कष्ट नहीं करते।

लेखक ने स्वय अपने शरीर पर व दूसरो के शरीर पर अनुभव करके देखा है तो सदा यही परिणाम निकला है कि सच्चा आरोग्य प्राप्त करने का सही उपाय-सच्चा मार्ग केवल प्रकृति का अनुसरण करना ही है। यह जानने की कोशिश करना मूर्खता है कि स्वाभाविक उपचारो का शरीर पर क्या परिणाम होगा। सभी स्वाभाविक उपचारों का शरीर पर सदा ही अच्छा प्रभाव पड़ेगा और प्रकृति विरुद्ध उपचार दवा, चीर-फाड़, इंजेक्शन, टीका आदि हर हालत में शरीर का सत्यानाश ही करेंगे कभी लाभ नहीं होगा। सारांश यह है कि यदि कोई मनुष्य प्रकृति के उद्देश्यों व रहस्यों को समझ लेगा तो उसे अपनी आरोग्य रक्षा के लिए किसी भी डाक्टर, वैद्य या हकीम की गुलामी नहीं करनी पडेगी और न उसे कोई देशी या अगरेजी दवा खाने की जरुरत पडेगी। जिस प्रकार सच्चे ब्रह्मज्ञानी को यह संसार मिथ्या दिखाई देता है उसी प्रकार सच्चे प्रकृति के भक्तों को सभी वैद्य, हकीम, डाक्टर, दवाइयां औजार आदि मिथ्या व अनावश्यक नजर आते हैं। उनकी नजरों मे वे प्रकृति को ही सब कुछ समझते हैं।

लेखक को इस प्राकृतिक स्नान से ऐसी शाति, ताजगी मिली कि कभी किसी अन्य उपचार दवा या स्नान से नहीं मिली थी। अन्य साथियों व रोगियों ने भी इस स्वाभाविक स्नान क गुणों की मुक्त कंठ से प्रशसा की है। अलबता कुछ एक व्यक्ति इससे होने वाले रोग निवारक कष्टों से डर गए। एक महोदय जिन्हें

दमा का रोग था कुछ दिन स्नान करने पर सूखी खांसी से गीली खांसी होगई। पहले कफ सूखा था इससे गीला होकर गिरने लगा जो बड़ा ही अच्छा लक्षण है रोग निकलना शुरू होगया। धूप के स्नान से भी इन महाशय के फेंफड़ों में कुछ दर्द होने लगा था कि रोग जन्तुओं का नाश हो रहा था। जो रोगी प्राकृतिक चिकित्सा से इतना डरते हैं और दवाइयों से प्रेम करते हैं उन्हें शायद स्वप्न में भी सच्चा आरोग्य व सुख प्राप्त नहीं हो सकते।

स्नान से सभी को दिन भर बल व शांति रहती है और स्नान के बाद शरीर में काफी स्फूर्ति व ताजगी जान पड़ती। इसके सिवा जठराग्नि की प्रबलता, दिनभर पाव गरम रहना, पसीने द्वारा मैल निकलना, हरसमय की प्रसन्नता, साहस का बढ़ना व चपलता, बुद्धि का तीव्र होना आदि लाभ इस स्नानसे हुए हैं। इस स्नान से मुर्दा सरीखे शरीरों में जान आगई है। मुरझाए चेहरे खिल उठे हैं मंदाग्नि वाले खूब खाने लगे हैं और सारांश दुःखी लोग फिर सुखी हो गए हैं। ऐसा यह स्नान है फिर भी जन साधारण, गरीब भारतीय इस सस्ते रामबाण इलाज का आदर न करें तो यह उनके दुर्भाग्य की बात ही है।

पर जिन लोगों ने प्रकृति को समझ लिया है उनका यह दृढ़ विश्वास है कि प्रकृतिके सभी उपचार अचूक हैं और रोगी मनुष्यों के लिये वरदान हैं और सदा ही उनसे लाभ होता है। हानि कभी नहीं होती। इसी प्रकार आज अगर हर एक परिवार में इस स्नान का रिवाज हो जाय तो कुटुंबी लोग नीरोग व सुंदर बन जायंगे और उन्हें कोई दवा न खानी पड़ेगी। फिर दवा के इलाज के हिमायती उनके आरोग्य व सौंदर्य व सुख को देख कर

इन्यों करेंगे और उन्हें मालूम हो जायगा कि मनुष्यों की बुद्धि से निकाली हुई औषधियाँ हमें नीरोग नहीं बना सकती केवल प्रकृति के उपचार ही ऐसा कर सकते हैं।

प्राकृतिक स्नान करनेके लिये पानी सदा ही ठंडा होना चाहिए गरम पानी कभी न हो। आग में गरम करने से पानी में कोई गुण नहीं रहता। अल्पताजो लोग स्नान आरंभ करें या जाड़े का मौसम हो और स्नान करने वाला कमजोर व्यक्ति हो तो पानी कुछ गरम किया जासकता है या गरम कमरे में स्नान किया जासकता है।

इस स्नान से शीत नहीं आता न कभी कोई हानि होने की संभावना है इसलिए निडर होकर जल में बैठना चाहिए। एकबार पेट व इन्द्रियों को धोने व मलने के बाद अगर ठंडक पहुँच जायगी और रक्त चारों ओर फिर जायेगा इसके बाद ठंडे पानी में बैठने में कोई कठिनाई नहीं होगी बल्कि स्नान सुहाने लगजायगा। पानी जितना ठंडा होगा लाभ उतना ही अधिक होगा परंतु जाड़ेके मौसम में अगर अधिक देर न बैठा जाय तो मिनिट दो मिनिट ही काफी होगा। और जाड़ा रोकने के लिए जाड़े में स्नान करते समय ऊपर गरम कंबल डालकर यह स्नान किया जासकता है। मगर किसी भी रोगी को बिना उसकी इच्छा के जबरदस्ती यह स्नान नहीं करना चाहिए इस हालत में हवा का स्नान, मिट्टी की पट्टी या धूप का स्नान आदि करना चाहिए (इन का वर्णन हमारी दूसरी पुस्तकों में पढ़ें)।

स्नान के लिए पानी अधिक गहरा न होवे अधिक पानी से इतना लाभ न होगा, कमजोरी आवेगी—४ या ५ इंच से याने

हथेली की चौड़ाई से अधिक गहरा न होवे—स्नान के बाद मालिश मलना व जल सुखाने की क्रिया किसी खास कायदे या विधि से करने की आवश्यकता नहीं है—यह स्नान करने वाले की मरजी पर है उसे अपने अंत:करण की आज्ञानुसार सब क्रिया करना चाहिए।

स्नान के लिये सब से बढ़िया जगह तो जंगल या बाग़ है जहाँ शुद्ध वायु रहती है, वास्तव में शुद्ध हवा में किया हुआ स्नान ही पूर्ण लाभ देता है और सोना व सुगंध वाली बात हो जाती है, जिस प्रकार भोजन आदि घर में करने की अपेक्षा जंगल में करने मे अधिक आनन्द व लाभ होता है उसी प्रकार स्नान भी जंगल में या बाग में या झरने आदि मे करने पर बड़ा ही आश्चर्य जनक लाभ होता है।

स्त्रियों को मासिक धर्म होने पर या प्रसूता होने की हालत में यह स्नान कुछ समय बन्द रखना चाहिए परन्तु उनकी इच्छा उस समय भी स्नान करने की हो तो जरूर कर सकती हैं। परन्तु स्त्रियों के लिए नंगे पांव जमीन पर चलना, रोशनी व हवा का स्नान, मिट्टी की पट्टी, स्वाभाविक भोजन सदा ही उत्तम हैं, यह क्रियाएँ कभी न छोड़नी चाहिएँ।

स्नान करते समय कमरे की खिड़कियाँ खोल देना चाहिए, जाड़े में बन्द रखी जा सकती हैं। स्नान भोजन से पहिले पहिले या प्रात:काल ९, १० बजे से पहले कर लेना अच्छा है गरमियों में तीसरे पहर भी किया जा सकता है।

इस स्थान पर यह बता देना आवश्यक समझता हूँ कि यह स्नान उन सब स्नानों से भिन्न है जो अब तक लोग करते आए हैं

न्या जिसका आम रिवाज है जैसे शरीर पर पानी डाल लेना, जल में खड़े रहना, तैरना, या टब में खाली बैठे रहना या केवल इन्द्रियों को धो डालना (Sitz bath) यह सब क्रियाएँ इस स्नान से भिन्न है और शरीर को इतना लाभ नहीं करतीं बल्कि समस्त शरीर को पानी में अधिक देर रखना हानि भी कर सकता है क्योंकि हमारी त्वचा पानी में डूबी रहने से हवा से दूर हो जाती है और छिद्रों में हो कर हवा का आना जाना बन्द हो जाता है जिस प्रकार कपड़े हमारे शरीर का सत्यानाश कर रहे हैं उसी प्रकार सारे शरीर को पानी में डुबोने से हानियाँ होती हैं और यह अस्वाभाविक भी है इसलिए मेरी राय में आरोग्य के इच्छुकों को चाहिए कि अन्य विधियाँ छोड़ कर ऊपर लिखी विधि से ही प्राकृतिक स्नान करें तभी सच्चा आरोग्य प्राप्त होगा।

मैं आशा करता हूँ कि गरीब भारतीय जनता बहुमूल्य निरर्थक औषधियों का झूठा मोह छोड़ कर इस सस्ते रामबाण उपाय स्नान को अपनाएगी जो बड़ा सरल है। गरीब अमीर बूढ़े जवान औरतें सभी समान रूप से प्रकृति की देन इस बरदान से लाभ उठा सकते हैं यदि रोगी मनुष्य इस स्नान को करेंगे तो रोगों से मुक्त हो जावेंगे और नीरोग मनुष्य इसे करेंगे तो स्थाई आरोग्य व दीर्घ जीवन प्राप्त करेंगे।

सच पूछा जाय तो आज कोई विरले ही नीरोग मिलेंगे कोई न कोई रोग जरूर मिलेगा क्योंकि अस्वाभाविक जीवन विताने से आग में पकाया भोजन करने से गंदी हवा में रहने से खूब कपड़े लादने से तंबाखू चाय आदि खाने से मनुष्य अवश्य

रोगी होंगे इसमें संदेह नहीं है, चाहे ऐसे अस्वाभाविक जीवन विताने वाले प्रगट में रोगी न हो पर उनका शरीर विजातीय द्रव्योंसे भरा रहता है और किसी भी समय रोग उन्हे आकर घेर लेगा।

आज जिधर देखो रोगों की भरमार है, बचपन से ही विद्यार्थी कमजोर वुजदिल, ठस दिमाग होने लगे हैं चश्मा लगाने लगते हैं और अनेक घृणित क्रियाएँ अस्वाभात्रिक मैथुन आदि के आदी हो जाते हैं, दण्ड दिए जाने पर भी उनकी आदतें नहीं छूटतीं, वास्तव में यह रोग है जिनका इलाज होना चाहिए, कन्याएँ क्वारपन में गर्भ पात करने लगती हैं क्योंकि प्रकृति विरुद्ध खान पान से वे असमय में विकार युक्त हो जाती हैं और प्रकृति के वलवान आवेगों को रोकने में असमर्थ होकर पाप के गढ़े में गिरती हैं पर इसका उपाय दंड नहीं है-पवित्र जीवन तभी होगा जब मनुष्य स्वाभाविक भोजन करने लगेंगे अन्यथा ब्रह्मचर्यसाधन असंभव है।

लोग मदिरा पीते हैं अंडे खाते हैं तबाखू चाय कोकीन भंग गांजा सेवन करते हैं और अपना जीवन बिगाड़ लेते हैं ऐसे मनुष्य अपने परिवार के लिए शत्रु समान हैं उनकी इन आदतों को छुड़ाने के लिए यह प्राकृतिक स्नान एक राम वाण उपाय है।

पुरुष व्यभिचारी हो रहे हैं स्त्रियाँ कुरूप कुल्टा हो जाती हैं यह अस्वाभाविक खान-पान रहन-सहन के परिणाम हैं और कोई कारण नहीं है। आज बचपन में ही प्रमेह आदि रोग घेर लेते हैं किसी की अग्नि मंद हो जाती है। किसी के दाँत गिर जाते हैं किसी केबाल सफेद हो जातेहैं तो किसी को क्षय रोग घेर लेता

है। जो लड़कियां व लड़के बचपन में अति सुन्दर कोमल स्वभाव होते हैं वे ही अस्वाभाविक जीवन के कारण कुरूप व बुरे स्वभाव वाले बनजाते हैं। मनुष्य से वे राक्षस बनजाते हैं। हंस से कौए बनजाते है। इन सब रोगों व शिकायतों को दूर करने के लिए प्राकृतिक स्नान अति उत्तम व अचूक साधन है। यह स्नान बड़ी भारी शांति व ताजगी देने वाला है। जीवन से निराश आत्म-हत्या को उतारु होने वालों के प्राण बचाने वाला है। क्रूर स्वभाव वालों को दयावान, पापियों का धर्मात्मा बना देता है। नशे-बाजों का नशा छुड़ाने वाला यह अद्वितीय नुस्खा है। सारांश संसार में इधर-उधर भटकने वाले निराश रोगियों के लिए यह अमर बूँटी है और दुखी मनुष्य का सुखी बनाने वाला अमोघ साधन है। क्या लोग ऐसे गुणों की खान सुलभ इस स्नान को अपना-एँगे। अवश्य मैं बार बार पाठकों से अनुरोध करूँगा कि वे औषधि विज्ञान के भूत से अपने को बचाकर प्रकृति की शरण में आवेंगे और इस स्नान का हृदय से स्वागत करेंगे। फिर उन्हें मालूम हो जायगा कि स्वाभाविक उपचार ही सर्वश्रेष्ठ उपाय है। जो काम कोई दवा से नहीं हो सकता वह इस स्नान से होता है। इस स्नान से पेट की गरमी दूर होती है और जठराग्नि इतनी प्रबल हो जाती है कि खाए हुए पदार्थों का पचा डालती और शरीर के अंदर इकट्ठे हुए मल पदार्थों को बल पूर्वक बाहर फेंक देती है। यह स्नान मेदे को साफ़ रखता है क़ब्ज नहीं होने देता। अलबत्ता स्वाभाविक आहार आदि अन्य उपचार भी साथ २ अवश्य होते रहना चाहिए। लक़वा, सग्रहणी, मोतीझरा, हैजा, पेट का फोड़ा, क्षय प्रदर, हिस्टीरिया आदि रोगों में विधि-

पूर्वक प्राकृतिक स्नान से आश्चर्य जनक लाभ होंगे और मिथ्या विरुद्ध चिकित्साओं से होने वाली असामयिक मृत्यु फिर न होंगी।

एक बड़ा भारी गुण इस स्नान में यह भी है कि इसके करने वाला सभी बुरे व्यसनों से बच जाता है। उसकी जठराग्नि इतनी प्रबल हो जाती है कि वह किसी भी विजातीय व हानिकर पदार्थों को शरीर में नहीं जाने देगी। इस स्नान के करने वाला स्वयं आपसे आप स्वाभाविक जीवन बिताने लगजाता है।

आज कल अधिकांश लोग बुरी लतों में फंसे हुए हैं। कोई परस्त्रीगामी है, कोई सुलफा गांजा पीता है, कोई सिगरेट बीड़ी हुक्का पीता है कोई शराब पीता है, कोई अमल खाने व पोस्त पीने का आदी है, कोई रात दिन दवा खाने का आदी है, कोई जुवारी है इस प्रकार ज्यादातर लोग शरीर या मन के रोगों में फंसे हुए हैं। ऐसे लोग यदि यह स्नान करने लग जाँय तो यह सब बुरी आदतें आपसे आप छूट जायंगी। इतना ही नहीं बराबर कुछ दिन यह स्नान करने से वे इन बुरी आदतों व नशे आदि से बड़ी घृणा करने लगेंगे।

सभी प्रकार के रोगी चाहे वे दुर्बल हों या बलवान, उन्हें मोतीझरा हो या मलेरिया, चाहे गठिया हो या लकवा, मंदाग्नि हो या संग्रहणी, कान के रोगी हों या गले के हों, क्षयी हों या जलंधर वाले हों, वे सभी इस स्नान के द्वारा आरोग्य लाभ कर सकेंगे। सारांश जो आज रोगों से दुःख पाकर विलाप कर रहे हैं जो सब इलाज करके निराश हो बैठे हैं जिनका जीवन अंधकार मय हो गया है वे भी इस अमृत तुल्य प्राकृतिक स्नान को करके सुखी व नीरोग बन सकेंगे।

परन्तु आज कल के सभ्य शिक्षित लोग प्रकृति के इन सरल व सस्ते किन्तु रामबाण उपचारों को फालतू व मज़ाक की चीजें समझकर इनसे घृणा करते हैं। वे प्रकृति को वश में करना चाहते हैं और अपनी बनाई हुई जहरीली दवाइयाँ रोगियों को खिलाकर उन्हें नीरोग बनाना चाहते हैं। वे जहर पीकर अमर होना चाहते हैं पर उन्हें सच्चे आरोग्य की कल्पना भी नहीं है। अस्तु।

आज मानव समाज करोड़ों रुपया अंगरेजी देशी दवाइयों में, अस्पताल बनवाने में, औजारों में टीका आदि में खर्च कर रहा है क्योंकि सभी का विश्वास दवाइयों में है और सभी डाक्टर वैद्य, हकीमों के ही इलाज का पूरा विश्वास करते हैं और जो दवा भी दी जाय उसी पर वे विश्वास करलेते हैं, चाहे उससे मृत्यु ही क्यों न हो जाय। परन्तु आज अगर कोई उनसे कहे कि दवा लेने की जरूरत ही नही हैं बिला दवा केवल मिट्टी, पानी, हवा, स्वाभाविक भोजन आदि से ही भयकर से भयकर समझे जाने वाले रोग भी नष्ट हो जाते हैं, तो वे जवाब देते हैं कि ईश्वर ने जड़ी बूंटियाँ दवा आदि भी हमारे ही लिए बनाई हैं वे भी तो प्राकृतिक ही हैं फिर उनमें क्या बुराई है?

सच है सभी चीजें प्रकृति से ली हुई हैं। धतूरा, संखिया कुचले के बीज, अफीम आदि भी प्राकृति ही उपजाती है। जिन्हे खाने से तुरत मृत्यु हो जाती है और शराब, तंबाखू, भांग, गांजा, सुलफा आदि भी प्रकृति दत्त हैं जिनके खाने से लाखों करोड़ों के जीवन नष्ट होगए और घर बरबाद होगए। यह भी अवश्य उपयोगी ही हैं। आज अधिकाश औषधियाँ संखिया,

गधक, अफीम आदि जहरीली वस्तुओं से व सोना, अभ्रक, मोती, तांबा आदि व लोह आदि धातुओं से बनाई जाती हैं और रसायनिक क्रियाओं द्वारा तैय्यार करके औषधालयों में रखी जाती हैं। और मनुष्यों के आरोग्य की रक्षा व रोगों के नाश को आशा इनसे की जाती है। खेद है कि मनुष्य समाज बुद्धि होते हुए भी मूर्ख है। जो विप या धातु स्वाभाविक कच्ची अवस्था में हमारा आहार नहीं है जिसे हम कच्चा नहीं खा सकते उनकी भस्म होने पर रसायनिक क्रिया होने पर वे हमारे लिए क्यों कर उपयोगी व हित कर हो सकते हैं। तैय्यार किए जाने पर यह पदार्थ शरीर के लिए और भी घातक सिद्ध होते हैं। जब तक संसार में औषधियाँ प्रचलित हैं तबतक सच्चा आरोग्य असंभव है इसमे संदेह नहीं। वास्तव मे यदि आज लोग रोगों से छुट-कारा पाना चाहे तो उन्हे न दवा की जरूरत है न किसी वैद्य, डाक्टर, हकीम की और न प्राकृतिक चिकित्सकों को ही अवाश्यकता है। सभी चिकित्सकों को गुलामी से बचना ही आरोग्य साधन का श्रेष्ट मार्ग है। आरोग्य रक्षा के लिए हमें प्रकृति की ओर लौटना चाहिए। जानवरों के रहन सहन को देखना चाहिए कि वे निरोग क्यों रहते हैं बस फिर अपने आप मामला साफ हो जायगा। और किसी से पूछने की जरूरत न रहेगी। वैसे आप जितने डाक्टर वैद्यों के पास जावेंगे उतने ही भिन्न इलाज बतावेंगे। एक डाक्टर कहेगा Codliver Oil (मछलीका तेल) पीओ वह बड़ी अच्छी दवा है। परन्तु भोले मनुष्य निरपराध मछलियों को मार कर उन का खून या तेल पीकर हत्या के भागी तो बने होंगे। उससे आज तक भी बलवान व निरोग होते किसी को देखा है ?

हरगिज नहीं। जो वस्तु स्वाभाविक अवस्था में हम नहीं खा सकते, उसका परिवर्तन करने पर वह हमारा आहार कैसे हो सकती है ? इसी लिए सब प्रकार की धातु, दवाइयाँ, विष, मास मदिरा जड़ी बूटीयाँ आदि हमारा भोजन नहीं हैं और सदा ही हानिकर होते हैं।

बहुत से लोग अपनी बुद्धि से रोगियों को गरम पानी का स्नान कराते हैं। कई भाफ का स्नान कराते हैं और यह आशा की जाती है कि इनसे रोग समूह दूर होंगे पर यह भारी भूल है। प्रकृति में ऐसे स्नान की कोई गुंजायश नहीं है और वाष्प स्नान के प्रयोगों से चमड़ा कमजोर हो जाता है और अकसर रोगी घबरा जाते हैं। क्योंकि शीतल जल के स्पर्श से ही प्राणियों को शांति व ताजगी व आरोग्य मिलते हैं पानी को गरम करने पर वह इस योग्य नहीं रहता कि लाभ कर सके। अक्सर गरम पानी व भाप के स्नान से हानि होती है। खासकर गरमी के मौसम में तो भूल कर भी भाप का स्नान या गरम पानी का स्नान न कराया जावे अन्यथा हानि की पूर्णसंभावना है। चाहे बहुत से प्राकृतिक चिकित्सक भी इसके करने की राय दें पर मैं तो भाप के स्नान का विरोधी हूँ। भाप के स्नान के बजाय, रोशनी हवा का स्नान, जल स्नान, बालुका बिछौना, पृथ्वी में अंगों को गाड़ने के प्रयोग विधि पूर्वक करना अति उत्तम है।

इस लिए हर हालत में हमें प्रकृति की ओर लौटना चाहिए उसी के आधार पर चलकर हम आरोग्य प्राप्त कर सकेंगे। प्रकृति कभी धोखा नहीं देती। सदियों से जनता प्रकृति को भूली हुई है और औषधियों की आदी होगई है। इस लिए प्रकृति को भूल

गई है। बात २ में लोग विज्ञान की शरण लेते हैं। रोगों की हजारों प्रकार से परीक्षा की जाती है। ऐक्सरे, रक्त विश्लेषण, यन्त्र परीक्षा आदि का रिवाज बढ़ता जा रहा है परन्तु सभी जानते हैं कि इन आडंबरों से जन साधारण के आरोग्य में कितनी अवनति होती जा रही है। टीके के परिणाम स्वरूप लाखों मनुष्य दीर्घ रोगों के शिकार हो रहे हैं पर टीके का रिवाज बढ़ता ही जा रहा है।

इधर स्वतंत्र प्रकृति के प्राणियों को देखिए। यह न दवा खाते हैं न रोगों की परीक्षाएँ कराते हैं न शरीर के अन्दर के भागों को देखते हैं न वैज्ञानिकों से पूछने जाते हैं कि क्या खावें क्या पहनें, जिससे आरोग्य बना रहे। वास्तव में प्रकृति की इच्छा यह नहीं है कि उसके जीव दवा खावें या चीर फाड करावें या शरीर के अन्दर का हाल जानें। इन बातों से उलटी हानि होती है और मनुष्य सच्चे मार्ग से फिर कर रोगों में फंसता जा रहा है।

जितनी वैज्ञानिक खोज की जा रही है उतनी ही नई २ व्याधियाँ फैलती जा रही हैं क्यों कि शरीर का विष इन उपचारों से शरीर के अंदर ही दबा दिया जाता है और काल पाकर वह भीषण दीर्घ रोगों का कारण बन जाता है। जिस कुनाइन को मलेरिया की रामबाण अचूक दवा समझा जाता था आज उसी कुनाइन को वैज्ञानिक हानिकर क्षय आदि का कारण समझ कर उसका विरोध करने लगे है। एक दिन सभी औषधियों के विरोध में ऐसी भावनाएँ फैल जायंगी।

औषधि विज्ञान का आविष्कार मनुष्य के अधःपतन के साथ

साथ शुरू हुआ है। जब से लोग कपड़े पहिनने लगे, आग में पका भोजन खाने लगे, पक्के मकानों में रहने लगे तभी से मनुष्य जाति का अधःपतन आरंभ हुआ और तभी से औषधियों का अविष्कार हुआ—जिस रोज मनुष्य प्रकृति की ओर लौटेंगे औषधि विज्ञान स्वय लुप्त हो जायगा।

सच पूछा जाय तो रोगों की चिकित्सा में हर एक मनुष्य को स्वयं इतना ज्ञान होना चाहिये कि वह अपना इलाज खुद करले। इस के लिए किसी से पूछने की आवश्यकता नहीं है, परंतु यह सब तभी होगा जब लोग प्रकृति के उद्देश्यों को समझ लेंगे और उस के अनुकूल चलने लगेंगे। मेरी राय में आज सबसे बड़ा पुण्य कार्य यह है कि लोगों को ऐसी शिक्षा दी जावे कि वे अपने रोगों का इलाज खुद करलें। तभी संसार मे सच्चा सुख सच्चा आरोग्य व शान्ति का साम्राज्य होगा अन्यथा नहीं—

इतना होने पर भी बड़े हर्ष का विषय है कि लोग प्राकृतिक स्नान का महत्व समझने लगे हैं और बहुत जगह इसका प्रचार हो चला है। वास्तव में अब तक प्रचलित सभी स्नानों से यह स्नान श्रेष्ठ व आश्चर्य जनक लाभदायक है। बहुत से जंगल के जानवर विधि पूर्वक यह प्रकृतिक स्नान करते हैं और इसके द्वारा आरोग्य, बल, दीर्घायु सौंदर्य प्राप्त करते हैं। इसी प्रकार मनुष्यो में भी इसका प्रचार हो जाय और बच्चे जवान, बूढे, स्त्री सभी निस्संकोच होकर यह प्राकृतिक स्नान करने लग जाँय तो सभी जगह आरोग्य का साम्राज्य हो जाय और रागों की वृद्धि रुक जाय। जिस प्रकार अन्य प्रकृति विरुद्ध पदार्थ मांस, मदिरा, मसाले मिठाइयां, नशा दवाइयां हमें बहुत अच्छी न लग कर फल मेवा आदि

अधिक सुहाते हैं और यही श्रेष्ठ भी है उसी प्रकार अन्य सब प्रकार के वाष्प स्नान, कटिस्नान मेहनस्नान आदि सबसे अधिक हमें यह स्वाभाविक स्नान पसंद आएगा और फिर हम इसके महान रोगनाशक गुणों का हृदय से स्वागत करेंगे और हमें आश्चर्य जनक शांति व ताज़गी मिलेगी —

इसलिए हमें प्रचलित झूठे रिवाजों को छोड़कर विश्वास और श्रद्धा के साथ इस रामबाण दवा प्राकृतिक स्नान का आश्रय लेना चाहिये। जिन्हें आज कल लोग रोग कहते हैं चाहे वे किसी भी प्रकृति विरुद्ध दवा से या इलाज से ठीक न हुए हों, वे सभी विधि पूर्वक स्वभाविक आहार पर (दूध फल मेवा) रह कर अवश्य ठीक होंगे।

एक बात और है। आज कल इतनी तरह की हानिकर दवाइयां रोगियों को दी जाती हैं कि जिनका सेवन करने से शरीर रूपी मशीन की बडी ही हानि होती है। दवा से अंदर के कल पुर्जे हृदय, उदर, आंते आदि बिलकुल बेकार होजाते हैं इस लिए दीर्घ और कठिन रोगों मे इस स्नान प्राकृतिक स्नान के साथ साथ स्वभाविक भोजन, हवा और रोशनी का स्नान (नग्न रहना), मिट्टी की पट्टियां, पृथ्वी की शक्ति, मर्दन, जगल की हवा आदि स्वाभाविक उपचार भी अवश्य करना चाहिये ताकि रोग जल्दी और स्थायी रूप से ठीक हो जाँय।

सैकडों हजारों वर्षों से दवा के भूत से जिनका दिमाग़ खराब हो रहा है ऐसे लोग ठडी हवा ठडे पानी के प्रयोगो का नाम सुनकर चौंक पड़ते हैं। ठडी हवा को सभी वैद्य डाक्टर हकीम रोगकारक बताते हैं। अफसोस जीवन के मुख्य तत्व, रोगों के

लिए रामबाण उपचार ठंडी हवा और ठडे पानी के विरुद्ध कैसे झूठे विचार लोगों के दिल में घुस रहे हैं इसी लिए हर एक परिवार रोग व अकाल मृत्यु का ग्रास बन रहा है। और भी आश्चर्य की बात सुनिये रोगियों को पथ्य मे अमृततुल्य फल, मेवा, कंद, मूल, दूध, शाक आदि मना किए जाते हैं और रोगों के मुख्य कारण, अन्न आदि वस्तुएँ खिलाइ जाती हैं और फिर यह आशा की जाती है कि रोग नष्ट हो जायँगे । अस्तु ।

जिन्हें जाड़ा मालूम दे वे टब में केवल उदर आतों इंद्रियां आदि को ही ठडे पानी से मल कर धोवें सारे शरीर का स्नान न करें और स्नान करते समय ऊपर से कंबल ओढ़कर यह स्नान कर सकते हैं और फिर गरम हो सकते हैं ।

हमारे धर्म शास्त्रों में भी ठडे पानी के स्नान की बड़ी महिमा लिखी है । वास्तव में जल शरीर का मुख्य तत्व है और प्रकृति ने अपने प्राणियों की शरीर रक्षा व रोग निवारण के लिए जल बनाया है और जल एक बड़ी भारी रोगनाशक वस्तु है । इसी लिए हमारे धर्म शास्त्रों ने भिन्न भिन्न तीर्थों के स्नान की इतनी महिमा गाई है और स्नान को इतना धार्मिक महत्व दिया गया है । गंगा स्नान की प्रशंसा तो कहने में भी नहीं आ सकती । वास्तव में बात भी ऐसी ही है । यदि प्रकृति के उद्देश्यों के अनुसार स्वाभाविक स्नान किया जावे तो उससे अनंत लाभ है ।

पर आज लोग प्रकृति के उपचारों को भूल औषधि विज्ञान के फेर में पड़े हुए हैं, धातु दवा, डाक्टरी दवा, इंजेक्शन, ऑपरेशन, टीका, जडी बूँटी आदि के उपयोगसे स्वास्थ्य लाभ

की आशा की जाती है, जो कभी पूरी नहीं हो सकती। परिणाम में लाखों प्रकार के नए २ रोग दिखाई दे रहे हैं।

किसी को दमा, किसी को संग्रहणी, किसी की आंखे खराब हैं, किसी के आंत उतरती है, किसी को गरमी सुजाक है, किसी को प्रमेह है, किसी स्त्री को प्रदर है, किसी को हिस्टीरिया कोई क्षय रोग से दुखी है, तो किसी का दिमाग खराब हो रहा है। इन रोगों को मिटाने के लिए तरह २ के इलाज व नई २ दवाइयाँ दी जाती है, पर फिर भी ठीक नहीं होते।

मेरी राय में इन सब का कारण प्रकृति विरुद्ध खान पान व रहन सहन है और इलाज भी सब का एक है—स्वाभाविक जीवन—रोगों की चिकित्सा में सफलता तभी मिल सकती है जब हम उनके असली कारणों का पता लगावें। जब हम यह जानते हैं कि मिथ्या—प्रकृति विरुद्ध आहार विहार से रोग उत्पन्न होते हैं तो हमें अपना आहार विहार सब प्रकृति के अनुकूल बनाना चहिये और प्रकृति के उपचार प्राकृतिक जल स्नान, मिट्टी के प्रयोग; हवा स्नान स्वाभाविक भोजन आदि काम में लेने चाहिएँ। औषधियां लेने से कभी सच्चा आरोग्य नहीं मिल सकता। इसलिए सब रोगों मे उपरोक्त प्राकृतिक जल स्नान अवश्य करना चाहिए। सच बात तो यह है कि सभी रोग कष्ट, अकाल मृत्यु मनुष्यों व पशुओं में प्रकृति के नियमो का उल्लंघन करने से होते हैं, अन्यथा स्वतंत्र प्रकृति में हर एक प्राणी, हर एक वृक्ष, हर एक स्थान सुदर निष्पाप व निर्विकार होता है। मनुष्यो का भी यही हाल है। जो वन में रहते हैं, फल, मेवा, दूध आदि खाते हैं, नग्न रहते हैं, नंगी धरती पर सोते हैं, वे कभी रोगी

नहीं होते, न उनमें विकार होते हैं और आजकल हम लोग रात दिन कपड़ों से लदे रहते हैं। गंदी हवा में गंदे व तग व बन्द पक्के मकानों में रहते हैं। पलंग व गद्दों पर सोते हैं, तरह-तरह की तैयारियाँ मिठाई मसाले, रोटी, मास, मदिरा, तम्बाखू आदि खाते पीते हैं और इसीलिए अनेक रोगों से दु.खी रहते हैं। अब अगर हमें रोगो से बचना है तो यथाशक्ति अपनी स्थिति का ध्यान रखते हुए प्रकृति की ओर आना चाहिए तभी रोगों से छुटकारा मिलेगा अन्यथा कभी नहीं। जितनी रोग की हालत बढ़ गई हो उतना ही पूर्ण रूप से जीवन को स्वाभाविक बनाना चाहिए।

रामायण को पढ़ने से ज्ञात होगा की रामचद्र जी, लक्ष्मण जी, सीता जी, आदर्श व्यक्ति थे, उनकी शारीरिक, मानसिक अध्यात्मिक शक्तिया किसी से छिपी नहीं थी उनका जीवन आदर्श था। उनमें असाधारण बल, असीम उदारता, परम दयालुता आदि दैवी गुण थे। उनके रूप की प्रशसा करते करते कवि समूह थक गए। यह गुण क्या औषधि सेवन से प्राप्त हुए थे? नहीं ये गुण स्वाभाविक जीवन, तपस्या से प्राप्त हुए थे। बस इसी प्रकार हर एक पुरुष स्त्री, जहाँ तक होसके फिर अपने जीवन को प्रकृति के अनुकूल बना कर नीरोग, सुन्दर, दीर्घ जीवी, सुखी बना सकते हैं।

आरोग्य व बल के सिवा सच्चा सौंदर्य भी केवल प्रकृति के उपचारों से, स्वाभाविक स्नान, मिट्टी के प्रयोग, फलाहार आदि से ही प्राप्त हो सकते हैं। अन्य उपचार बाम, स्नो, पाउडर लेप आदि से रूप उल्टा बिगड़ता है। इसलिए सच्चा सौंदर्य प्राप्तकरने

करने की इच्छा करने वाली हर एक महिला को चाहिये कि स्वाभाविक उपचारों से काम ले।

बच्चों को नीरोग रखने के लिए, उनकी वुद्धि बढ़ाने के लिए, और उनका भावी जीवन सुखमय बनाने के लिए, अन्य उपचारों के साथ स्वाभाविक स्नान अवश्य कराना चाहिए। क्या ही अच्छा हो अगर हमारे स्कूल व कालेजों के विद्यार्थीसमूह को इस दैवी स्नान की विधि व गुण सिखाए जावें। फिर विद्यार्थी बुद्धियुक्त बन जायँगे और अनेक प्रकार के दुर्व्यसन व कुटेवों से बच जायँगे। इस स्नान के करने से उनका विद्यार्थी जीवन उज्ज्वल व पवित्र बन जायगा और वे शांति व उत्साह से अपने पाठ समाप्त कर सकेंगे।

इसी प्रकार यदि यह सीधा सादा प्राकृतिक स्नान छोटी छोटी व बड़ी बालिकाओं को सिखाया जावे(जिस में केवल उदर आंत जननेंद्रिया आदि को ठंडे जल से कुछ देर मल कर धोया जाता है) तो बालिकाएँ आदर्श गृहिणी बन सकेगी। वे स्वय जब प्रत्यक्ष इस स्वाभाविक जल स्नान के गुणों का अनुभव करेंगी तब वे भविष्य में अपने बच्चों की व पति की भी अनेक रोगों से रक्षा कर सकेंगी और इस प्रकार अपना जीवन सुख से बिता सकेंगी।

इतना ही नहीं अन्य उपचारों के साथ-साथ स्त्रियाँ यह स्नान करने लगजाँय तो वे मृत्यु-तुल्य प्रसवपीड़ा से मुक्त हो जायँगी। बडे सुख से वे बच्चे पैदा कर सकेंगी और स्त्री समाज में जो आज कल अनेक व्याधियाँ प्रदर, हिस्टीरिया, उदर रोग, क्षय, बद्ध कोष्ठ आदि फैल रहे हैं वे नष्ट हो जयँगे और हमारी स्त्रियों का जीवन

बड़ा सुखी हो जायगा, क्या समाज इस सीधे साधे स्नान व अन्य स्वाभाविक उपचारों के प्रचार में यत्न करेगा ?

सभी व्याधियाँ नई या पुरानी प्रकृति विरुद्ध आहार विहार से होती हैं। आग में पकी हुई खुराक व अस्वाभाविक खुराक को पचाने मे मेदे व आंतों को बड़ा भारी जोर आता है और वे काम करते २ थक जाते हैं और हर रोज थोड़ा २ भोजन विना पची हालत में मेदे व आंतों में पड़ा रहता है और दीर्घ रोग उत्पन्न हो जाते हैं। आंतों में पड़े भोजन शेष के सड़ने से वह दूषित पदार्थ के रूप में समस्त शरीर में फैल जाता है और समस्त धातुओं को खराब करके शरीर को निकम्मा करदेता है। यहाँ तक कि मल पदार्थों के कारण हृदय व मस्तिष्क भी खराब होकर मनुष्य पागल, पापी या निकम्मे बन जाते हैं।

मल पदार्थ रोजाना मल मूत्र पसीने कफ आदि के रूप में शरीर से निकलते रहते हैं परन्तु अधिक मात्रा में जब शरीर में मैल भर जाता है तो प्रकृति बलपूर्वक तेज बीमारी पैदा करके मैल निकालने को कोशिश करती है। खास कर शरीर को ठंडी तेज हवा, ठंडा पानी, गीली धरती आदि का संपर्क होने से तेज बीमारिया जुकाम सरदी बुखार आदि होते हैं जो हल्के रोग हैं और जब कभी वेग अधिक हो तो चेचक, हैजा, मोतीझरा, मलेरिया आदि खूब जोर से हो जाते हैं और अन्दर रक्त का तीव्र संघर्षण होने से इनमें बुखार तेज रहता है।

तेज बीमारियाँ वास्तव में हमारे शरीर को साफ करके नया बना देती हैं और वास्तव में हमारी शत्रु नहीं बल्कि मित्र हैं। आज लोग इन से बुरी तरह डरते हैं इसका कारण यह है कि वे

'प्रकृति के उद्देश्यो को नहीं समझते। यदि वे इन बातों को समझलें कि बुखार जुकाम, मलेरिया, हैज़ा आदि को प्रकृति मलग्रसित शरीर की सफाई के लिए उत्पन्न करती है तो फिर वे इन रोग निवारक कष्टों से नहीं डरेंगे बल्कि आनंद से स्वागत करेंगे। वास्तव में बुखार आदि तेज़ बीमारियाँ बिलकुल भयानक रोग नहीं हैं। वे भयानक प्राणनाशक उसी समय होते हैं जब कि इनका इलाज ग़लत तौर पर प्रकृति विरुद्ध किया जाता है अर्थात् मृत्यु इन रोगों में तभी होती है जब बीमार को तरह-तरह की देशी अँगरेज़ी दवाइयां दी जाती हैं या उसे बजाय ताजा ठंडे जल के औटा या पानी दिया जाता हैं या इच्छा के विरुद्ध भोजन दे दिया जाता है वरना मृत्यु का कोई भय है नहीं। इन बातों से (दवा देने म हवा से दूर रखने आदि से) शरीर की जठराग्नि मंद हो जाती है। और मल पदार्थ जो बाहर वेगपूर्वक निकलने वाले होते हैं वे अन्दर रह जाते है और इसी से रोगी इन प्रकृति विरुद्ध उपचारों से मर जाते हैं या सदा के लिए भयानक दीर्घ रोगों के शिकार होकर जन्म भर के लिए दु:खी हो जाते हैं।

सभी जानते हैं कि जुकाम ठंडे पानी के स्नान से या ठंडी हवा लगने से होता है और नाक या मुह से मल पदार्थ बाहर निकालता है अर्थात् जुकाम के द्वारा प्रकृति शरीर के अन्दर भरे हुए कचरे रक्त के मैल कफ रींट आदि को बाहर निकालती है मगर लोग इसे हानिकर समझ कर दवा लेते हैं जिससे जुकाम बंद हो जाती है और उसके बजाय बुखार, सिरदर्द आधाशीशी आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं। चेचक, मोतीझरा आदि में भी ग़लत इलाज से चेचक या मोतीझरा ठिठक जाते हैं पूरी

तरह नहीं उभरते और शरीर का मैल दवा आदि देने से अन्दर दबा दिया जाता है। अपराध अपना और दोष ईश्वर के शिर रखा जाता है।

प्राय: हरएक रोग मे मल पदार्थों के न्घर्षण से शरीर मे गरमी उत्पन्न होती है और इस गर्मी का मुख्य स्थान पेट होता है जिसमें रोग रहता है। यह गर्मी तेज बीमारियों में अधिक बढ जाती है और शरीर बडा ही गरम हो जाता है। हर एक चिकित्सक का कर्त्तव्य है कि वह इस गरमी को दूर करने का प्रयत्न करे। प्राकृतिक जल स्नान से यह बढ़ी हुई गरमी बहुत कुछ कम हो जाती है। खास कर ठंडा पानी जब पेट (पेडू, आतों) मे स्पर्श होता है तब रोगी को बड़ी भारी शांति और बल प्राप्त होते हैं, बड़ा आनन्द मिलता है। इतना ही नहीं इस प्राकृतिक स्नान से जठराग्नि भी बडी प्रबल हो जाती है और वह बल पूर्वक शरीर का मैल बाहर फैंक कर शरीर को निरोग कर देती है। स्नान के उपयोग से शीघ्र मल मूत्र अधिक वेग से होने लग जाते हैं और पसीना आदि काफी निकलता है और इस प्रकार धीरे-धीरे शरीर पुन स्वस्थ हो जाता है।

इसलिए प्रचलित झूठे हानिकर दवा के इलाज को छोड़ कर रोगी की इच्छा का ध्यान रखते हुए मोतीझरा, मलेरिया, हैजा, प्लेग जुकाम, बुखार आदि सभी तीव्र रोगों में विश्वासपूर्वक रोगी को यह प्राकृतिक स्नान अवश्य कराया जाना चाहिए और उसके बाद रोगी को धूप में लिटाकर या गरम कपड़ो में सुलाकर पसीना लाने की कोशिश करना चाहिए ताकि रोग हलका होकर ठीक हो जाय। सबसे अधिक लाभदायक क्रिया तेज बीमारियों मे यह है

कि रोगी को नंगा करके टहलाया जावे या नंगा लेटा रहने दिया जावे ताकि ठंडी हवा उसके बदन को लगती रहे (इसका वर्णन हमारी दूसरी पुस्तक में पढ़िये मूल्य ≡) छप चुकी

इसके सिवा रोगी के कमरे की सभी खिड़कियाँ रात दिन खुली रहने दो चाहे जाड़ा हो या गरमी। साफ़ ताजा हवा हर समय शरीर के लिए आवश्यक है। इस नियम को तोड़ने से ही लाखों बेमौत मर रहे हैं। रोगी का भोजन भी यथाशक्ति स्वाभाविक (फल, मेवा, दूध, शाक,) होना चाहिए: फिर आप देखेंगे कि भयकर से भयकर तेज बीमारियां कैसी जल्द अच्छी हो जाती हैं। और यह कि उनसे शरीर कैसा नया बन जाता है! यह भी मालूम होगा प्रकृति ने यह बीमारी शरीर की सफ़ाई और भलाई के लिए भेजी थी न कि बुराई के लिए।

एक बात और है कि अगर रोग शुरु होते ही स्वाभाविक उपचारों से काम लिया जावे तो रोग अति शीघ्र अच्छे हो जाते हैं और बढने को कोई गुंजायश नहीं रहती मगर आज कल रोग शुरु होते ही रोगी को दवा देकर कमरे में बंद कर दिया जाता है और जब रोग इन कारणों से भयानक अवस्था को पहुँच जाती है तब सच्चा इलाज कराने की सूझती है। फिर उतनी आशा बचने की नहीं रहती। इसलिए यदि हम लोग रोग आरंभ होते ही प्राकृतिक उपचार करेंगे तो रोग बढ़ने या अकाल मर जाने का भय नहीं होगा। मगर जहां देखो दवा; दवा के भूत से सभी ग्रसित हैं। बिना दवा के रोग दूर हो सकते हैं यह बिरले ही समझते हैं और समझ कर भी कोई कोई इस भूत से बचते हैं। सच पूछिए तो औषधियाँ शरीर का सत्यानाश कर डालती हैं। औषधियों

से शरीर की रोग नाशक शक्ति जठराग्नि मंद हो जाती है। रोग शरीर में दब जाता है और इसी रोग दब जाने को लोग इलाज समझते हैं; वाह रे अंध विश्वास! यह भी कोई इलाज का ढंग है? अगर आपके पाखाने से भंगी मल को बजाय बाहर फेंकने के अंदर ही रहने दे और उसे मिट्टी वगैरा से बूर दे तो क्या उसने अपना कर्तव्य पालन किया? क्या यह सच्ची सफाई हुई? क्या उसका परिणाम भयंकर नहीं होगा? बस यही हाल दवा के इलाज का है। अव्वल तो खराब भोजन आदि से शरीर में हम कचरा भर देते हैं। फिर जब प्रकृति उसको निकाल कर शरीर की सफाई करना चाहती है तो हम दवा खाकर उस कचरे को बजाय बाहर निकालने के अंदर दबा देते हैं। जिसका परिणाम यह होता है कि, भयंकर दमा कोढ़ संग्रहणी, क्षय आदि हो जाते हैं और लाखों रोगी औषधि विज्ञान को श्राप देते हुए कष्ट पाकर मर रहे हैं।

इन दीर्घ रोगों की बढ़ी हुई हालत में शरीर की जठराग्नि दवा खाते खाते बिलकुल कमजोर हो जाती है—हृदय, उदर, आतें बिलकुल निकम्मे हो जाते हैं और खाल भी क्रियाहीन सी होजाती है—और पहले की भांति शरीर अपने अंदर भरे हुए मैल को बलपूर्वक तेज बीमारी उत्पन्न करके बाहर नहीं फेंक सकता कि यही कारण है कि ऐसे दीर्घ रोगों में दवाइयाँ बिलकुल निष्फल रहती हैं—इस हालत में किसी रोगी के शरीर में अंदर बुखार बनी रहती है, किसी के फेंफड़े में क्षय शुरू होजाता है, किसी के नासूर, किसी के आंख या किसी के दिमाग में खराबी हो जाती है और रोगी का शरीर जर्जर हो जाता है—आजकल मधुमेह गरमी, कोढ़, गठिया, पागलपन, क्षय, संग्रहणी आदि दीर्घ-पुराने

रोगों से समाज अत्यंत दुःखी है और अनेक प्रकृति विरुद्ध उपचार करने पर भी रोगी ठीक नहीं होते और ज्यों २ दवा खाते हैं यह रोग बढ़ते ही जाते हैं।

बहुत समय मे शरीर मे जमे हुए मल पदार्थों ने शरीर के हर एक अंग को बिगाड़ दिया है और काठ के घुन की भांति शरीर को नष्ट करता है। यह खास बात है कि ऐसे दीर्घ रोगियों को कोई तेज बीमारी जुकाम सरदी बुखार मोतीझरा आदि नहीं होते क्यों कि जठराग्नि बिलकुल धीमी निकम्मी हो जाती है और दवा देने से रही सही शक्ति भी नष्ट हो जाती है।

सच पूछा जाय तो यह लक्षण इन रोगों में बहुत खराब हैं और दीर्घ रोगों के इलाज में सच्ची सफलता तभी हो सकती है जब कि प्राकृतिक स्नान आदि स्वाभाविक उपचारो से मंद हुई जठराग्नि को शनैः२ तेज किया जावे ताकि वह बलवान होकर तीव्र रोग उत्पन्न कर सके और शरीर का पुराना मैल बाहर निकाल कर शरीर निरोग बने। जितने तेज रोग दीर्घ रोगियों को उत्पन होंगे वे उतना ही जल्दी ठीक होंगे। मगर यह सब तभी संभव है जब चिकित्सक स्वयं इस भेद को समझ लें और फिर दृढ़ता औरधैर्य के साथ लगातार महीनो या वर्षों तक दीर्घ रोगो की स्वाभाविक चिकित्सा करते रहें। फिर उन्हे अवश्य सफलता मिलेगी।

सभी नई पुरानी बीमारियों मे स्वामाविक स्नान के साथ २ अन्य उपचार, हवा, धूप, स्नान, मिट्टी की पट्टियाँ, स्वाभाविक भोजन आदि भी परम आवश्यक हैं। हमे सदा यह ध्यान मे रखना चाहिए कि प्रकृति कभी धोखा नहीं देती और प्राकृतिक उपचारों से

कभी भी किसी भी रोग में हानि नहीं हो सकती, चाहे बीच में कैसे ही खराब लक्षण और रोगनाशक कष्ट क्यों न उत्पन्न हों और लोग उनसे ही क्यों न डरें।

(नोट—प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली की ओर झुकने वालों के मार्ग में अकसर उनके मित्र, घरवाले, अड़ौसी, पड़ौसी, रिश्तेदार आदि बड़े बाधक बना करते हैं। लेखक को इस का बड़ा कटु अनुभव है। वे अकसर रोगियों को गलत रास्ते चला देते हैं और उनके सर्वनाश का कारण बन जाते हैं। जो लोग गंभीर होते हैं वे ऐसी अज्ञान की बातों पर ध्यान नहीं देते और बराबर अपने मार्ग पर अटल रहते हैं पर जो कच्चे दिल के होते हैं वे इन लोगों की बातों में आकर प्राकृतिक चिकित्सा छोड़ कर औषधियों के फेर में पड़ जाते हैं और अपने जीवन को नष्ट कर देते हैं। वास्तव में प्रेरणा करने वाले रूढियों के गुलाम होते हैं।)

वे बेचारे आरंभ से ही वैद्य, हकीम, डाक्टरों की गुलामी करते रहे और दवा के झूठे इलाज के आदी हैं उन्हें बिलकुल भी ज्ञात नहीं है कि संसार में ऐसे सरल, सस्ते व शर्तिया इलाज मौजूद हैं जिनसे सभी रोग अवश्य दूर होते हैं। फिर हमें शांत और दृढ़चित्त रहना चाहिए। प्रकृति और उसके उपचारों की निंदा करने वालों को क्षमा कर देना चाहिए। हमें सबसे अधिक इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि यदि प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली में सचाई है तो अवश्य एक दिन इस का प्रचार होगा और जो लोग इसे एक मजाक़ या फ़ालतू चीज समझते हैं वे इसके गुणों के सामने शिर झुकावेंगे—वह समय अति निकट है यह ऐसा परिवर्तन है जिसे कोई शक्ति रोक नहीं सकती।

हरएक कठिन दीर्घ रोग में भी यह प्राकृतिक स्नान आश्चर्य जनक प्रभाव दिखाएगा। बरसों से उदर आंत आदि में गरमी

इकट्ठी होने से वे बेकार होकर सूखे हो जाते हैं। छोटी बडी आंतों के तंतु व सभी भाग शुष्क व निर्बल हो गए हैं और वे शरीर के भोजनशेष मल को बाहर फेंकने योग्य नहीं रहते और भयंकर रोग क़ब्जी बध्दकोष्ट हो जाता है। ऐसी हालत में पेड़ पर ठंडा पानी लगाने से और विधिपूर्वक मल कर स्नान करने से अंदर की गरमी व सूखापन दूर होगा। उदर की पाचनशक्ति आंतों की रस ग्रहण शक्ति व बडी आत की मल निवारक शक्ति प्रबल हो जाती है और बेचारे गरीब निराश रोगियो को ऐसी शांति, सुख व ताजगी मिलेंगी जिसकी उन्हे स्वप्न मे भी आशा न थी और जो किसी भी बहुमूल्य औषधि से भी प्राप्त होना असंभव था।

बहुत से लोग यह पूछेंगे कि सभी रोगों में, खास कर शिर, कान व आंख के रोगों में, नासूर भगंदर मे, रसोली, अंडवृद्धि, नपुंसकत्व, हिस्टीरिया आदिमें इस स्वाभाविक जल स्नान से क्या लाभ होगा? मगर यह भ्रम है। अवश्य लाभ होगा। सभी जानते हैं कि मल पदार्थ पेट में इकट्ठे होते हैं और वहाँ से खून में मिलकर पीप, गंदा पानी, कफ आदि के रूप में सब जगह फैल जाते है। इसलिए इन मल पदार्थों को वापिस पेट मे पहुँचा कर मल मूत्र के रूप में निकाल देना यह स्वाभाविक स्नान का ही काम है। और कोई दवा यह आश्चर्यजनक कार्य नहीं कर सकती। यह स्नान ऐसा अद्भुत लाभदायक व रोगनाशक इलाज है कि आज कल के असाध्य समझे जाने वाले भयकर रोग क्षय, पागलपन, नासूर, दमा, सुजाक मंदाग्नि, मोटापन, बांझपन कोढ आदि जो किसी भी इलाज से ठीक न हुए हों वे भी बराबर विधि पूर्वक स्वाभाविक भोजन पर रह कर इससे पूर्ण रूप से अच्छे हो जाते हैं

अलबत्ता बड़े पुराने कठिन दीर्घ रोगों में संतोष और धैर्य की पूर्ण आवश्यकता है, जल्दबाजी करने से काम नहीं चलता। जो रोग शरीर में पूरी तरह घर कर चुका है उसे धीरे २ ही निकाला जा सकता है। फिर भी अन्य उपचारों के साथ इस स्नान से लाखों निराश व दु:खी रोगग्रसित आत्माओं को आरोग्य व दीर्घजीवन प्राप्त होगा और बहुत से परिवार नष्ट होने से बच जायगे। इतना ही नहीं कभी २ औषधियों की गरमी से संतप्त मृतप्राय रोगी भी इस स्नान से मरते २ बच गए हैं।

मनुष्यों की अपेक्षा पशु प्रकृति की इच्छानुसार चलते हैं इसलिए वे सदा निरोग रहते हैं। जब कभी उन्हे चोट या घाव हो जाय तो वे पीड़ित स्थान को ठंडे पानी में रखते हैं। और ठंडा करते हैं और कभी २ उन स्थानों को चाटा करते हैं इसी प्रकार जलचिकित्सा में भी सब प्रकार की चोट, घाव, जलन दर्द, पीड़ा, सूजन फोड़ा फुंसी, दाद, खाज आदि को ठंडे जल में धोया जाता है और फिर उन पर विधि पूर्वक पानी का कपड़ा ठंडे जल से भिगो कर रखा जाता है और फिर ऊपर से लेप या ऊन की गरम पट्टी बांध दी जाती है या पानी डाला जाता है या अंग प्रत्यंग समयानुसार जल में डुबाये जाते हैं और इनसे आश्चर्यजनक लाभ होता है जिसे देख कर जल के आश्चर्यजनक प्रयोगों पर विश्वास करना ही पड़ता है। ऐसे मामलों में मिट्टी की पट्टियाँ और भी अधिक लाभदायक सिद्ध हुई हैं (विस्तृत वर्णन हमारी मिट्टी चिकित्सा में पढ़ो मूल्य ≡) घाव चोट आदि को जानवर चाटते हैं मनुष्यों में भी जख्म के चौतरफ से चटाने से (बशर्ते कि कीड़े न हों या मवाद में बदबू न आती हो) आश्चर्यजनक

लाभ होगा। बड़े घावों मे, पागल कुत्ते के काटने में, कठिन चोटों में अन्य उपचारों के साथ यह जलस्नान बड़ा ही लाभप्रद सिद्ध होगा। इस स्नान से चोटों मे सूजन नहीं होगी न मवाद पड़ेगा और बड़ी जल्दी ठीक हो जायंगे। सभी प्रकार के जहरीले जानवर काटने में चोट घावों में स्वाभाविक जीवन बड़ा ही लाभ दायक होता है। आज चिकित्सालयों में फोड़े, नासूर चोट घावों में जब मवाद बंद नहीं होता या सूजन हो जाती है तो डाक्टर बड़े परेशान होते है पर उन्हे यह मालूम नहीं कि मवाद का बनना तभी बंद होगा जब भोजन प्रकृति के अनुकूल होगा अन्य था कोई ऐसा उपाय नहीं जिससे मवाद बनना बंद किया जा सके। जानवरों के घाव चोट इसलिए इतनी जल्दी अच्छे हो जाते हैं कि वे स्वाभाविक भोजन करते हैं इसलिए उनका रक्त शुद्ध रहता है उसमें मनुष्यों के रक्त की भांति मवाद नहीं होता। मनुष्यों के चोट घाव इसलिए भयंकर हो जाते हैं कि दूषित रक्त मवाद आदि चोट घाव की जगह इकट्ठे हो कर वहाँ से निकलने लगते हैं और जब तक वे बंद न हो जावें घाव भरते नहीं और चोट अच्छी नहीं होती। ऐसी हालत में स्वाभाविक जलस्नान से पूर्ण लाभ होता है। क्यो कि स्नान से मल पदार्थ घाव चोट की तरफ न जा कर आमाशय में आ जाते है और मल मूत्र के रूप में वहाँ से निकल जाते हैं। यदि हमें शरीर का सच्चा हित करना है तो चोट घाव फोडे दर्द आदि की चिकित्सा ठंडे जल या मिट्टी से करना चाहिए, दवा या सेंक या भापके स्नान का जहाँ तक हो सर्वथा त्याग ही करना उचित है। वास्तव में चिकित्सकों को चाहिए कि वे इलाज करते समय यह अवश्य ध्यान रखें कि इस प्रकार इलाज किया

जावे कि रोग भी जड़ से चला जावे और शरीर को हानि भी न हो।

मगर खेद है आज कल के लोग रोगों के इलाज में क्षणिक लाभ को ही उत्तम समझते हैं। प्रकृतिविरुद्ध चिकित्सा चीरफाड़ आदि से होने वाली हानियों को नहीं जानते। मेरी राय में जहां तक हो सके चीर फाड़, काटा पीटी से बचना ही अच्छा है क्यों कि चीरफाड़ काटाफासी की क्रिया सर्वथा प्रकृति के नियमो के विरुद्ध है और चीर फाड मे मनुष्यशरीर पर बड़ा भारी घातक आरोग्यनाशक प्रभाव पड़ता है और शरीररूपी मशीन बिलकुल कमज़ोर हो जाती है। यह जरूरी नहीं है कि लक्षण उसी समय प्रगट हो (ऑपरेशन से होने वाली हानियां और उसकी अनावश्यकता का पूरा वर्णन अलहदा पुस्तक में किया जायगा और यह भी वर्णन रहेगा की चीरफाड के बजाय क्या इलाज करने से रोग दूर होंगे) वास्तव मे ऑपरेशनरूपी अर्धमृत्यु के मुह मे जाने से पहले रोगियों को चाहिए कि वे पूर्ण रूप से स्वाभाविक उपचार मिट्टी, जल, आहार आदि के प्रयोग आजमावें फिर उन्हें मालूम हो जायगा कि लगभग ९९ फी सदी चीरफाडी अनावश्यक ही है और चीर फाड से कहीं श्रेष्ठ चिकित्सा प्रणाली भी मौजूद है। टूटी हड्डियाँ, पसलियाँ, चोट आदि सभी केवल पट्टियाँ बांधने से ही ठीक नहीं होते बल्कि स्वाभाविक आहार स्नान आदि भी आवश्यक हैं। अस्तु।

उपसंहार

अंत मे इतना ही कह कर समाप्त करता हूँ कि कोई भी मनुष्य इस पुस्तक को पढ़कर आश्चर्य मे न डूबे बल्कि इसे पढ़कर इसपर विचार करे और स्वयं इस स्नान की परीक्षा करे। फिर उसे मेरे कथन की सचाई मालूम हो जायगी। जिस प्रकार ब्रह्मज्ञान प्राप्त होने पर ज्ञानी के लिए ससारी माया की आवश्यकता नहीं रहती और न वह उस पर मोहित होता है, उसी प्रकार स्वाभाविक स्नान व अन्य प्रकृति के उपचारों को जान लेने के वाद किसी भी वैद्य डाक्टर हकीम या चिकित्सक या दवा की आवश्यकता ही नहीं रहेगी और न वह दवा के झूठे इलाज मे पड़ कर स्वास्थ्य को ही नष्ट करेगा। मेरी राय मे यह स्नान वच्चे वृढ़े जवान स्त्री पुरुप रोगी निरोगी—पापी व्यसनी सभी के वड़े काम की चीज है खास कर हर प्रकार के रोगियों के लिए चाहे वे जीवन से निराश हो चुके हों यह स्नान कल्प वृक्ष के समान फल दायक सिद्ध होगा।

स्त्रियों के लिए हर एक रोग में यह स्नान परम गुणदायक होगा। उनके सभी प्रकार के गुप्त व प्रगट रोग, गर्भाशय आदि के रोग जिनसे वे रात दिन दुखी रहती है इस स्नान के विधि पूर्वक पथ्य सहित करने से नष्ट हो जायेंगे। यहां तक कि जिन्होंने संतान का मुंह तक नहीं देखा है वे भी पुत्रवती वन सकेंगी और जिनका दूध खराव हो गया है उनका दूध शुद्ध हो कर वच्चे जीने लग जायँगे।

इसी प्रकार वच्चो के सभी रोग सूखना, दस्त, खांसी,

कब्ज, तुतलाना, चेचक आदि सभी नष्ट हो जायेंगे और वे प्रसन्न तेजस्वी और निरोग बन जायंगे। यहाँ तक कि उनमें जो पैतृक बिमारीयाँ होंगीं वह भी इस स्नान के प्रयोग से दूर हो जायँगीं। जो पुरुष मोटे फफ्फस अथवा नपुंसक या हीनशक्ति हैं व अन्य रोगों से ग्रसित हैं उनके रोग दूर हो कर पुनः जीवन व बल प्राप्त होगा।

हर प्रकार के पापी व्यसनी नशेबाज लोग अगर इस स्नानको करने लगेंगे तो उनकी सब बुरी आदतें, नशा आदि अपने आप छूट जायगे और उनका अंधकारमय जीवन फिर सुखी हो जायगा। देश मे सब जगह लोग शराब अफीम तंबाखू चाय चरस आदि से अपने जीवन, धन व दीर्घायु का सत्यानाश कर रहे हैं। लाखों तो इनकी हानियां समझते हुए भी इनमे नही बच सकते। वे किसी खास लत (Craving) या आंतिरक इच्छा के वशी भूत होकर नशा करते हैं। और स्वभाविक स्नान से यह कुटेव (Craving) या रोग बिलकुल जाता रहेगा। और फिर मजबूर करने पर भी वह व्यक्ति नशा आदि कुटेव को पसंद नहीं करेगा।

यदि लोग चाहते हैं कि समाज से सब रोग, दुर्व्यसन, पाप आदि नष्ट हो जॉय तो इस स्नान का प्रचार करना चाहिये। यदि हम चाहते हैं कि हमारे बालक दीर्घजीवी, बलवान व बुद्धिमान् व साहसी हों तो उन्हें यह स्नान अवश्य कराया जावे और हर एक स्कूल में इसकी शिक्षा का प्रबध होना चाहिये।

इसी प्रकार कन्याओं को यह स्नान सीखना चाहिये ताकि वे भविष्य में सुखपूर्वक रह सकें। परमात्मा करे हमारे देश

-वासी मिथ्या जड़ी बूटी, दवा इंजेक्शन, धातु दवाइयां आदि से होने वाली हानियों से बचें और कल्पवृक्ष के समान आरोग्य दायक इस दैवी प्राकृतिक स्नान का आदर करें। फिर सभी जगह आरोग्य सुख का साम्राज्य होगा और इतनी संख्या मे रोगी नजर न आवेंगे। ईश्वर वह शुभ समय शीघ्र लावे। आषाढ़ शुक्ला ४ स १९९५ नीमका थाना

शुभं भूयात्

—विज्ञापन—

हमारी पुस्तकें पढ़कर अपना इलाज आप करें। न चिकित्सक की ज़रूरत न दवा की। हर एक गृहस्थ को सदा ये पुस्तकें अपने पास रखनी चाहिएँ ताकि वह इन्हें पढकर अपना व अपनी स्त्री बच्चों का इलाज अपने आप करलें।

छप चुकी

१—ज्वर के कारण व चिकित्सा। पृष्ठ ५० मूल्य ≡) डाक -) (इसमें सब प्रकार के बुख़ार के कारण व इलाज का पूरा वर्णन है बिना दवा ज्वर की चिकित्सा करने के लिए इसे पढ़िए)

२—मिट्टी सब रोगों की राम बाण दवा है। पृष्ठ ३४ मूल्य ≡) डाक -) (इसमें केवल मिट्टी से संसार के सब रोगों को दूर करने की पूरी विद्या लिखी है। पुस्तक अपूर्व व पढ़ने योग्य है।

३—सरदी हमारी परम मित्र है। पृष्ठ ३६ मूल्य≡) डाक-) (इसमें यह दिखाया गया है कि सरदी रोगकारक नहीं है, रोग नाशक है। इस का स्वागत करना चाहिए)

४—हमें क्या खाना चाहिए ? पृष्ठ ६५ मूल्य।) डाक-)(इसमें यह दिखाया गया है कि मनुष्य की असली ख़ुराक क्या है और क्या खाकर वह दीर्घ जीवित व निरोग रह सकता है)

५—रोशनी हवा और धूप का आरोग्य से क्या संबंध है ? मूल्य ≡) डाक-) (इस में यह दिखाया गया है कि हवा और धूप आरोग्य रक्षा के प्रधान साधन हैं। इनके उपयोग का पूरा वर्णन है)

६—वस्त्रों का स्वास्थ्य पर भयंकर प्रभाव। पृष्ठ ४० मूल्य≡) डाक-) (इस में यह वर्णन है कि कपड़ों से शरीर का किस प्रकार सत्यानाश होता है और कपड़े घर आदि कैसे होने चाहिएँ ?)

७) [illegible] मूल्य ।-) डाक ।-) (इस में यह दिखाया गया है कि स्वाभाविक स्नान Natural Bath से ही सब रोग किस प्रकार अच्छे किए जा सकते हैं)

छप रही है

"पृथ्वी की अद्भुत रोगनाशक शक्ति" "बच्चों की चिकित्सा" "स्त्री रोग चिकित्सा" आदि अनेक उपयोगी पुस्तकें लिखी जा रही हैं। पूरी मांग आते ही छपेंगी। पुस्तकें हर एक मनुष्य के बड़े काम की हैं। आज ही ३) मनीआर्डर से भेजकर हमारी ग्रंथ माला के स्थायी ग्राहक बनिए। घर बैठे सब पुस्तकें मिलेंगी। वी पी नहीं भेजी जाती है। एजेन्टों की आवश्यकता है।

सभी असाध्य व दीर्घ कठिन रोगों की चिकित्सा हम से कराइए। फ़ीस आदि के लिए लिखें।

पता—

युगलकिशोर चौधरी—प्राकृतिक चिकित्सक
N D H L M S वैद्य मनीषि—
पो. नीमकाथाना (जयपुर स्टेट)